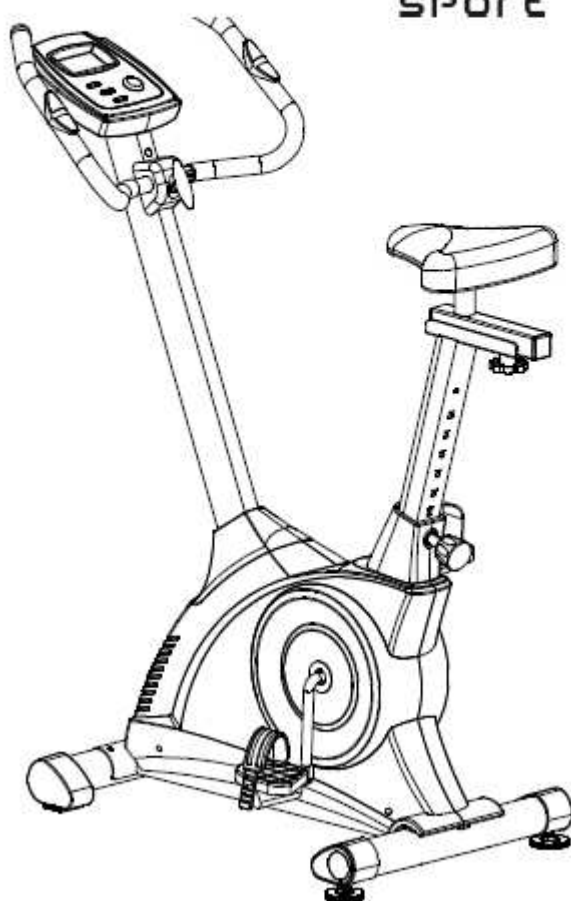


Magnetický bicykel

Výr. Číslo: 1002


SPARTAN
SPORT



DŮLEŽITÉ : Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. uschovejte tento manuál pro budoucí použití . Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od této fotografie , mohou být změněny bez předchozího upozornění .

OBSAH

Důležité bezpečnostní pokyny -----	4
Seznam součástí -----	6
balení -----	10
nástroje -----	10
Sestavovací plán -----	11
Návod a montáž -----	12
Ovládání počítače -----	19
úpravy -----	27
údržba -----	30
Řešení problémů -----	31
Zahřívací cvičení -----	34

Důležité bezpečnostní úpokyny :

Základní opatrnost je třeba vždy dodržovat , včetně těchto bezpečnostních pokynů, při používání tohoto vybavení. Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto zařízení.

1. Přečtěte si všechny pokyny a sledujte jejich před použitím tohoto zařízení. před použitím se přesvědčte, zda je zařízení správně smontováno.
2. Aby se zabránilo poranění svalů, doporučuje se zahřívací cvičení. Po cvičení se doporučuje ochlazovací cvičení na relaxaci těla.
3. Prosím, překontrolujte všechny díly před použitím, zda nejsou poškozeny a dobře je přitáhněte. Toto zařízení by mělo být umístěno na rovném povrchu. Doporučuje se použít podložka, nebo jiná kritina na zem.
4. Prosím noste správné oblečení a obuv při používání tohoto zařízení. Nenoste oblečení, které by mohlo zachytit nějakou část zařízení, dotáhněte popruhy na pedálech
5. Nepokoušejte se provádět údržbu, nebo jiné úpravy, než jaké jsou napsané v příručce. Pokud se vyskytne nějaký problém, ihned přestaňte cvičit a poradte se s místním prodejcem.
6. Nepoužívejte zařízení venku.
7. Toto zařízení je určeno pro domácí použití.
8. Pouze jedna osoba by měla používat toto zařízení.
9. Pokud se necítíte dobře, máte bolesti na hrudi, závratě, nevolnost, nebo máte nedostatek vzduchu, měli byste přestat cvičit a poradit se se svým lékařem, dokud začnete opět cvičit.
10. při montáži a demontáži dbejte na zařízení.
11. Nedovolte dětem používat, nebo hrát se na zařízení, držte děti a domácí zvířata mimo zařízení. Tento stroj je určen pouze pro dospělé. Minimální volný prostor pro normální bezpečné fungování, nesmí být menší než 2 metry.
12. Maximální zatížení tohoto produktu je 110kg.

UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. To je zvláště důležité pro osoby, které jsou starší než 35 let, nebo kteří mají již existující zdravotní problémy. Přečtěte si všechny pokyny před použitím jakéhokoliv fitness vybavení.

UPOZORNĚNÍ: Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Tento návod si uschovejte pro budoucí použití .

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame Hlavní rám Hlavný rám	1	011	Screw ST2.9x16 Šroub Skrutka	1
002	Front Stabilizer Ø60x1.5tx380 Přední stabilizátor Ø60x1.5tx380 Predný stabilizátor Ø60x1.5tx380	1	012	Front Left Stabilizer End Cap Ø60 Levý přední stabilizátor Koncovka Ø60 Lavý predný stabilizátor Koncovka Ø60	1
003	Rear Stabilizer Ø60x1.5tx480 Zadní stabilizátor Ø60x1.5tx480 Zadný stabilizátor Ø60x1.5tx480	1	013	Front Right Stabilizer End Cap Ø60	1
004	Idle Wheel Bracket Držák kol Držadlo kolies	1	014	Curve Washer Ø8xØ20x1.5t	4
005	Seat Post Sedlovka Sedlo	1	015	Seat Adjustment Knob M10	1
006	Seat Sliding Tube Sedlové posuvné trubky Sedlové posúvacie trubky	1	016	Spring Washer Ø6	2
007	Handlebar Post Místo pro řidítka Miesto pre riaditká	1	017	Carriage Bolt M8x70	2
008	Handlebar Ø25 Řidítka Riaditká	1	018	Square End Cap □38	2
009	Tension Bracket Napínací držák Napínací držiak	2	019	Bolt M8x15	2
010	Washer Ø8xØ16x1.5t Podložka Podložka	7	020	Bolt M8x30	1

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
021	Eyebolt M6x36	2	031	Flywheel Ø230x40 Setrvačnick Ø230x40 Zotrvačnick Ø230x40	1
022	Idle Wheel Ø35xØ10	1	032	Bearing Cup Ložisko Ložisko	2
023	Screw ST2.9x12	2	033	Bearing Ložisko Ložisko	2
024	Screw ST4.2x20	4	034	Bearing Nut I 15/16" Ložiskový šroub I 15/16" Ložisková skrutka I 15/16"	1
025	Screw ST4.2x25	8	035	Bearing Nut II 7/8" Ložisko II 7/8" Ložisko II 7/8"	1
026	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25	4	036	Washer Ø24xØ40x3t Podložka Ø24xØ40x3t Podložka Ø24xØ40x3t	1
027	Nylon Nut M8	3	037	Washer Ø23xØ34.5x2.5t Podložka Ø23xØ34.5x2.5t Podložka Ø23xØ34.5x2.5t	1
028	Nut M6	2	038	Hexagon Nut 7/8" Šestihřanná matice 7/8" Šesthranná matice 7/8"	1
029	Nut M10x6t	2	039	Belt Pulley with Crank Řemenice s klikou Remenice s klukou	1
030	Cap Nut M8	2	040	Bolt M5x20 Šroub M5x20 Skrutka M5x20	1

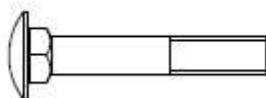
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
041	Washer Ø5xØ15x1.0t Podložka Podložka	1	054	Tension Control Knob	1
042	Bolt M5x10 Šroub Skrutka	4	055	Tension Cable L=1150	1
043	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x490	2	056	Clamp Cover	1
044	Left Foot Pedal YH-30X	1	057	Spacer (Ø12x20)	1
045	Right Foot Pedal YH-30X	1	058	Handlebar Post Cover	1
046	Handlebar End Cap Ø25	2	059	Seat Post Cover	1
047	Cover Cap Ø40xØ25x10	2	060	Belt PJ370 J6	1
048	Seat Post Knob M16x1.5	1	061	Seat Cushion (DD-982AT) Sedák (DD-982AT) Sedlo (DD-982AT)	1
049	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	062	Computer Počítač Počítač	1
050	Sensor with Wire L=750mm	1	063	Extension Sensor Wire L=950mm Senzor rozšíření drát L=950mm Senzor rozšířený drot L=950mm	1
051	Left Cover	1	064	Handlebar T-Knob (M8x55) Řídítka T- knoflík (M8x55) Říadidla T-tlačítko(M8x55)	1
052	Right Cover	1	065	Washer Ø12xØ6x1t podložka Ø12xØ6x1t podložka Ø12xØ6x1t	1
053	Seat Post Plastic Bushing	1	066	Bolt M6x10 Šroub M6x10 Skrutka M6x10	1

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
067	Wire Grommet Ø12.1 Drát Průchodka Ø12.1 Drotena priechodka Ø12.1	1	072	Rear Right Stabilizer End Cap Ø60 Zadní pravý stabilizátor Ø60 Zadný pravý stabilizátor Ø60	1
068	Seat Sliding Tube Bolt Posuvné trubky Posuvné trubky	1	073	Hexagon Nut M10x6t šestuholníkový šroub M10x6t šestuholníková skrutka M10x6t	2
069	Washer Ø8xØ20x2t Podložka Ø8xØ20x2t Podložka Ø8xØ20x2t	1	074	Adjustable Leveler M10 šestihránná matica M10 šesthranná matica M10	2
070	Bolt M8x10 šroub M8x10 Skrutka M8x10	3	075	Bolt M8x70 šroub M8x70 skrutka M8x70	2
071	Rear Left Stabilizer End Cap Ø60 Koncovka levého zadního stabilizátora	1			



(14) Curve Washer
Ø8xØ20x1.5t
4 PCS

kulatá podložka



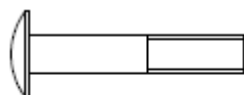
(17) Carriage Bolt M8x70
2 PCS

vratový šroub



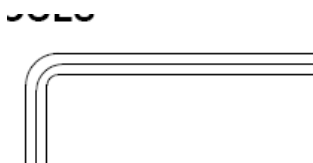
(30) Cap Nut M8
2 PCS

koncovky šroubu



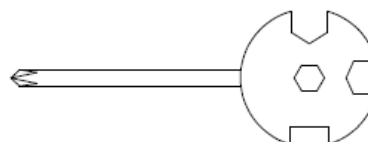
(75) Bolt
M8x70
2 PCS

šroub



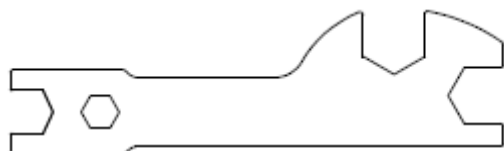
Allen Wrench S6
1 PC

multifunkční šroubovák



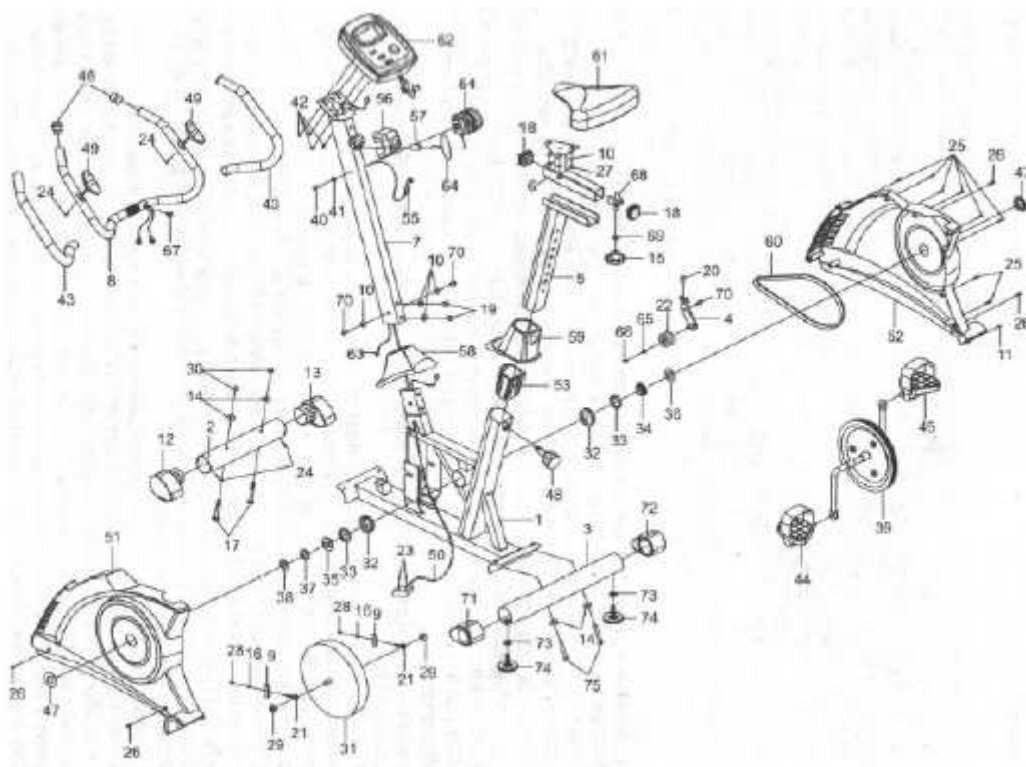
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
1 PC

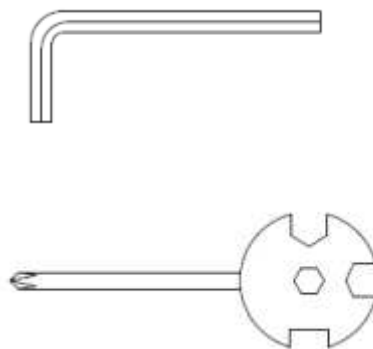
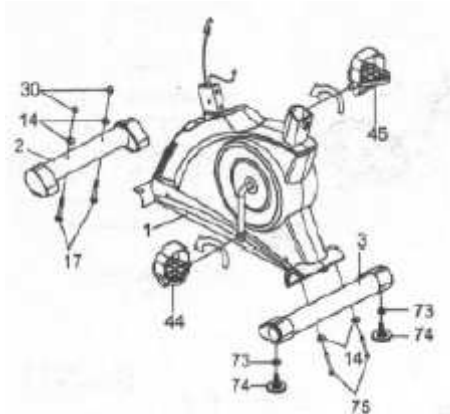
multifunkční pomůcka



Multi Hex Tool
1 PC

šestihranný šroubovák





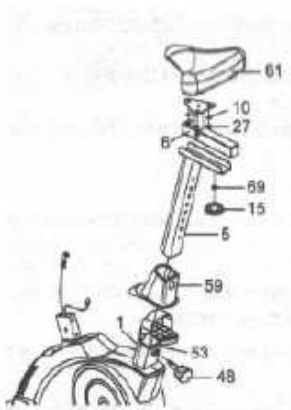
1. Instalace předních, zadních stabilizátorů a levých a pravých pedálů:

Umístěte přední stabilizátor (2) na předním oblouku hlavního rámu (1) a zarovnejte otvory pro šrouby. Připevněte přední stabilizátor (2) na předním oblouku hlavního rámu (1) se dvěma šrouby M8x70, vratové šrouby (17) se dvěma 8x20x1.5t, obloukovými podložkami (14) a dvě uzavřené matice M8 (30). Utáhněte uzavřené matice s multifunkčním šroubovákem Philips, který poskytujeme. Připevněte zadní stabilizátor (3) na zadní oblouk hlavního rámu (1) se dvěma šrouby M8x70 (75) a dvě 8x20x1, 5T. obloukové podložky (14) utáhněte šrouby s klíčem, který poskytujeme. Vložte dvě M10 nastavitelné nivelátory (74) se dvěma maticemi Hexagon M10x6T (73) na zadní stabilizátor.

Instalace nožního pedálu:

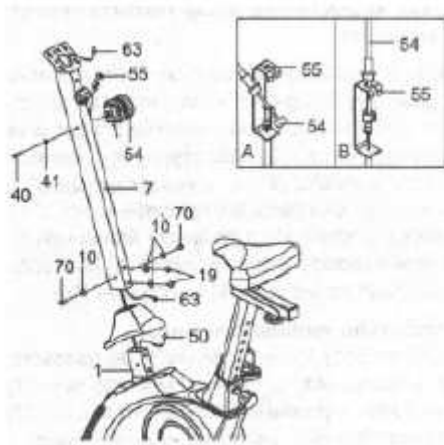
Kliky, pedály, hřídele pedálu a pedálové popruhy jsou označeny R - pravé, L -levé. Vložte hřídel levého pedálu (44) do otvoru se závitem v levé klice (39). otočte hřídel pedálu rukou proti směru hodinových ručiček, až vám bude pohodlný.

Poznámka: Nenapínejte pedál hřídele ve směru hodinových ručiček, poškodil by se při tom pás vlákna. Utáhněte hřídel levého pedálu (44) multifunkčním šroubovákem. Vložte hřídel pravého pedálu (45) do otvoru se závitem v pravé klice (39). Otočte hřídel pedálu rukou ve směru hodinových ručiček až bude pohodlný. Přitáhněte hřídel pravého pedálu (45) multifunkčním šroubovákem.



2. Instalace sedlového sloupu, čalounění, sedlového polštáře a sedadla.

Posuňte kryt sedlovky (59) na trubici na hlavním rámu (1). Vložte sedlovky (5) do sedlového pouzdra (53) a hlavního rámu (1) a poté připojte tlačítko (48) na trubky hlavního rámu (1) otočením ve směru hodinových ručiček se šestihřanným šroubovákem. Vyberte tři M8 nylonové matice (27) a tři 8x16x1, 5 podložky (10) ze spodní strany sedáku (61). Odstraňte nylonové matice s multifunkčním šroubovákem Philips. Převodové šrouby na spodní straně sedadla (61) protáhněte otvory v horní části sedla posuvné trubky (6) připojte je s třemi M8 nylonovými maticemi (27) a 8x16x1, 5t podložkami (10). Utáhněte nylonové matice s multifunkčním šroubovákem philips. Provlékněte šrouby na spodní straně sedáku (61) v rovnoměrném stavu na horní straně posuvné trubky (6) a připojte je. Odstraňte M8 nylonové matice (27), 8x16x1, 5t podložky, 8x16x1, 5t nylonové podložky a dotáhněte se šroubovákem philips. Přes čalounění provlékněte šroub (68) na spodní straně sedadla posuvné trubice (6) přes otvor v horní části sedlovky (5), připojte je s jedno 8x20x2t podložkou (69) a tlačítkem (15).



3. Instalace řídicího sloupku, krytu řídicího sloupku a ovládacího tlačítka.

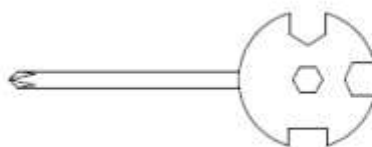
Odstraňte čtyři šrouby M8x10 (70) a čtyři 8x16x1, 5t (10) z hlavního rámu (1). odstraňte šrouby s S6 příloženým klíčem. Spojte rukojeť (58) s řídicím sloupkem (7). Vložte napínací kabel do sloupečku (55) a táhněte jej až do dolního otvoru (7), kde ho vytáhněte. Odstraňte šroub M5x20 (40) a 5x15x1, 0 podložku (41) z tlačítek regulace tahu (54). Šroub odstraňte se šroubovákem Philips. Dejte konec napínacího kabelu do tlačítka regulace (54) viz obr. Tlačítko otočte směrem nahoru a kabel provlékněte do mezery kovového držáku napínacího kabelu (55). viz obr. Konec kabelu spojte s regulačním tlačítkem a podložkami, které byly odstraněny. Utáhněte se šroubovákem Philips.

4. Instalace řídítek



Vložte dráty ručního snímače pulsu (49) do otvoru na řídítkách (7) a pak je vytáhněte z horního konce řídítek (7). Prosím, řídítka (8) dejte do požadované polohy a dejte na ně upínací kryt (56). Se šroubem 12x20 (57) a T-tlačítkem upevněte do držáku kryt. Utáhněte řídítka a T-tlačítko (64) po úpravě.

Poznámka: T-tlačítko by mělo být pevně zajištěno před použitím.



Multifunkčný šest'hranný skrutkovač philips

Instalace počítače

Odstraňte čtyři šrouby M5x10 (42) z počítače. Šrouby odstraňte se šroubovákem Philips. Připojte dráty ručního snímače pulsu (49) a senzorové dráty (63) k drátům, které přicházejí z počítače (62). Provlékněte kabely přes řídicí sloupec (7). připojte počítač (62) na horním konci sloupku (7) se čtyřmi šrouby M5x10 (42), které byly odstraněny. Použijte při tom Philips šroubovák.

Ovládání počítače



Specifikace:

ČAS	-----	0:00-99:59MIN:SEC
RYCHLOST	-----	0.0-99.KM/H
VZDÁLENOST	-----	0.0-999.9 KM
KALORIE	-----	0-999.9 KCAL
POČET KILOMETRŮ	-----	0-9999 KM

PULZ ----- 40-240 BEATS/MIN

Funkce počítače:

MODE: Stiskněte tlačítko MODE pro výběr funkce počítače. Stiskněte a podržte jej po dobu 3 sekund a hodnoty se nastaví na nulu kromě hodnoty měřící prejdutí vzdálenost dat.

SCAN: Stiskněte tlačítko MODE až se objeví SCAN. Počítač automaticky vyhledá jednotlivé funkce, pořadí se mění každých 6 sekund.

TIME: Stiskněte TIME a zobrazí se cvičení v minutách a sekundách. Může také zobrazit předem stanovený cíl TIME v režimu STOP před tréninkem. Když chcete nastavit TIME stiskněte tlačítko MODE dokud se TIME nezobrazí na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN a TIME začne blikat. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro změnu času. Vždy jako stačíte UP nebo DOWN TIME by se mělo změnit o jednu minutu. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílového času na nulu. Před stanoveným cílem je doba v rozmezí 0:00 do 99:00 minut. Když napřed nastavíte cíl TIME a pak začnete cvičit, čas se začne odpočítávat od nastaveného času 0:00 o každou jednu sekundu nazad. Pokud dosáhnete předem stanovený cíl a TIME přijde na 0:00 , začne pípát, aby vám připomněl, že jste na konci cvičení.

(SPD) **SPEED:** na obrazovce se zobrazí aktuální rychlost .

CAL (CALORIES): Zobrazuje celkové spálené kalorie během tréninku. Můžete také nastavit cílové kalorie v režimu STOP před zahájením tréninku. Když chcete nastavit kalorie, stiskněte tlačítko MODE a držte, dokud se nezobrazí CAL na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN.

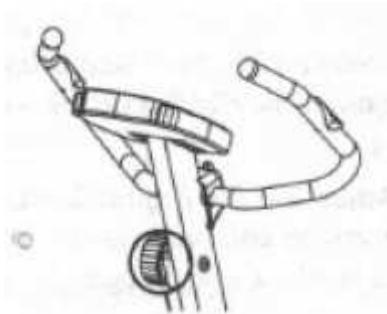
PULSE: Puls zobrazuje aktuální údaje o tepové frekvenci po uchopení řídicích senzorů s oběma rukama po dobu cvičení. Prosím, vždy držte rukojeť s oběma rukama, ne pouze s jednou rukou, když se pokusíte vyzkoušet své tepové frekvence. Můžete také napřed stanovit cíl tepové frekvence v režimu STOP před tréninkem. Když chcete nastavit PULSE stiskněte MODE dokud se neobjeví puls na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN, puls začne blikat. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN na předem stanovené cílové tepové frekvence.

Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílové tepové frekvence na nulu. Napřed stanovena srdeční frekvence je v rozmezí 40 do 240 tepů za minutu. Poté, co jste předem stanovili cíl srdeční frekvence a pak začínáte s cvičením, prosím uchopte říditka s oběma rukama. Když je vaše srdeční frekvence vyšší než stanovená míra, počítač pípá, aby vám to připomněl.

ODO (ODOMETER): Zobrazuje přejetú vzdálenost. Datové hodnoty zobrazuje ODO stisknutím a podržením tlačítka MODE nebo RESET po dobu 3 sekundy. Pokud máte dobrou baterii v počítači, budou ODO data jasné.

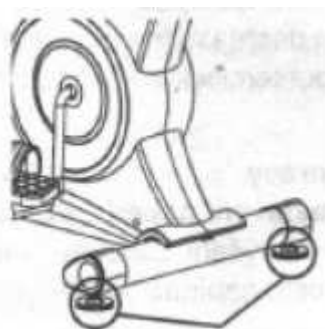
Jak vyměnit baterie.

1. Odstraňte kryt baterie na zadní straně počítače.
2. Dejte dvě , , Sizz AA , , baterie do místa pro to vyhrazeného.
3. Zjistěte, zda jsou správně umístěny a zda jsou v těsném kontaktu.
4. Znovu nainstalujte kryt baterie.
5. Pokud je obrazovka nečitelná, nebo jen částečně čitelná, vytáhněte baterie, počkejte 15 sekund a znovu je nainstalujte.



Nastavení napětí pomocí ovládacího tlačítka

Pro zvýšení zatížení otočte napínací tlačítko v pravotočivém směru. Pro snížení zátěže otočte tlačítko v protisměru hodinových ručiček.



Nastavení můstku

Otočte nastavitelný knoflík na zadním stabilizátoru podle potřeby a urovňte kola.



Nastavení výšky sedla

Otočte tlačidlo na sedlovce v protisměru až ho bude možné vytáhnout. Vytáhněte tlačidlo a posuňte sedlovku směrem hore, anebo dolu do vhodné polohy. Dále posouvejte sedlovku hore-dolu do polohy pro uzamykání. Zamkněte sedlovku v tom místě s uvolněným tlačidlem. Pro zvýšenou bezpečnost dotáhněte sedlovku tlačidlem v směru hodinových ručiček.

Poznámka:

Při nastavování výšky sedla se ujistěte, jestli sedlové pouzdro nepřesahuje značky a čáry na sedle.



Nastavení sedadla dopředu a dozadu.

Otočte tlačítkem nastavení, uvolněte sedadlo a posuvné trubice. Posuňte ich dopředu nebo dozadu do požadované polohy a zatáhněte nastavovací tlačítko.

Poznámka: Pokračujte v otáčení tlačítka dokud jsou sedlo a posuvné trubky bezpečně utaženy před výkonem.



Nastavení řídítek

Držte řídítka a zároveň uvolněte T-tlačidlo. Nastavte je do požadované pozice a otočte T-knoflíkem v pravotočivém směru.

Poznámka: Pokračujte v nastavování řídítek, otočte T-knoflíkem a nastavte do požadované pozice před cvičením.

Řešení problémů

Problém	Řešení
Vzpřímené kolo se netočí při používání	Otočte nastavitelný můstek se zadním stabilizátorem dle potřeby, aby se vyrovnala vzpřímenost kola.
Neexistuje žádná obrazovka na počítačové konzole	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odstraňte počítač z konzoly a ověřte dráty, které pocházejí z počítačové konzoly. Zjistěte, jestli jsou správně připojené k drátům, které přicházejí z řídicího sloupu 2. Skontrolujte, jestli jsou správně umístěné baterie. 3. Mezi baterií a počítačem může být taky zlý kontakt. 4. Jestli je to potřebné, vyměňte baterie.
Neexistuje žádná srdečná frekvence, čítání srdečné frekvence, nebo je nepravidelná	<ol style="list-style-type: none"> 1. Provéřte kabel ručního snímače 2. Držte senzory vždy oběma rukama 3. Když uchopíte senzory velmi pevně, uvolněte je.
Přístroj skřípe při tréninku	Dobře utáhněte všechny uvolněné šrouby.

Údržba a čištění:

Vzpřímený stroj čistíme pouze hadříkem a jemným čisticím prostředkem. Nepoužívejte brusné materiály nebo rozpouštědla na plastových částech. Prosím kontrolujte před každým použitím všechny šrouby, pedály a elektriku.

Skladování:

Skladujte vzpřímený přístroj v suchém a čistém prostředí mimo dosah dětí.

PREŤAHOVANIE BOKOV

Roztiahnite paže do strany a zdvíhajte ich, až budú nad vašou hlavou.
Natiahnite pravú pažu čo najviac nahor a počítajte do jednej.
Zopakujte cvik s ľavou pažou.



PREŤAHOVANIE ŠTVORHLAVÉHO SVALU

Jednou rukou sa oprite o stenu pre zachovanie rovnováhy, siahnite za seba, uchopte chodidlo a ťahajte ho smerom nahor.
Päťu pritiahnite čo najbližšie k zadku. Napočítajte do 15 a zopakujte cvičenie s ľavým chodidlom.

PREŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH STEHENNÝCH SVALOV

Posaďte sa chodidlami k sebe a kolienami smerujúcimi od seba.
Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k slabínám. Kolena tlačte pozvoľna k podlahe. Počítajte do 15.





PREDKLONY K ŠPIČKÁM NÓH

Pomaly sa predkloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená a natiahnite sa čo najďalej k špičkám nôh. Napočítajte do pätnásť.

PREŤAHOVANIE KOLENNÝCH ŠLIACH

Natiahnite pravú nohu. Opríte chodidlo ľavej nohy o vnútornú stranu pravej nohy. Natiahnite sa čo najďalej k špičke chodidla. Napočítajte do 15. Uvoľnite sa a zopakujte cvičenie s ľavou nohou.



PREŤAHOVANIE LÝTOK/ACHILLOVÝCH ŠLIACH

Oprite sa o stenu s predkročenou ľavou nohou a rukami natiahnutými dopredu. Nechajte pravú nohu napnutú a ľavé chodidlo na podlahe; potom ohnite ľavú nohu a nakloňte sa dopredu a pohnite bokmi smerom k stene. Napočítajte do 15, potom zopakujte cvik pre druhú stranu tela.