

10033788

Fusion Bike

Stacionární kolo

Vážený zákazníku,

Gratulujeme Vám k zakoupení tohoto produktu. Prosím, důkladně si přečtete manuál a dbejte na následující pokyny, aby se zabránilo škodám na zařízení. Jakékoliv selhání způsobené ignorováním uvedených instrukcí a upozornění uvedených v návodu k použití se nevztahuje na naši záruku a jakoukoliv odpovědnost. Naskenujte QR kód, abyste získali přístup k nejnovějšímu uživatelskému manuálu a dalším informacím o produktu.



OBSAH

Bezpečnostní pokyny 2

Montáž 4

Tréninkové pozice a jejich variace 9

Přehled kardio tréninku 15

Rozcvičení před tréninkem 18

Péče a údržba 20

VÝROBCE

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Německo.



VAROVÁNÍ

Toto stacionární tréninkové zařízení není vhodné na vysoce specializované účely. Systém sledování srdeční frekvence může vykazovat chybné hodnoty.

Nesprávné trénování nebo nadměrné cvičení mohou způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se abnormálně zhorší vaše výkonnost, ihned ukončete trénink.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před používáním tohoto přístroje si pečlivě přečtete tuto příručku, abyste zajistili optimální výkon a bezpečnost. Tento návod by měl být k dispozici pro budoucí použití. Kvůli vylepšování výrobků si společnost vyhrazuje právo změnit design a specifikaci kdykoliv bez předchozího upozornění. Obrázky jsou pouze pro ilustrativní použití a mohou se lišit od skutečného produktu.

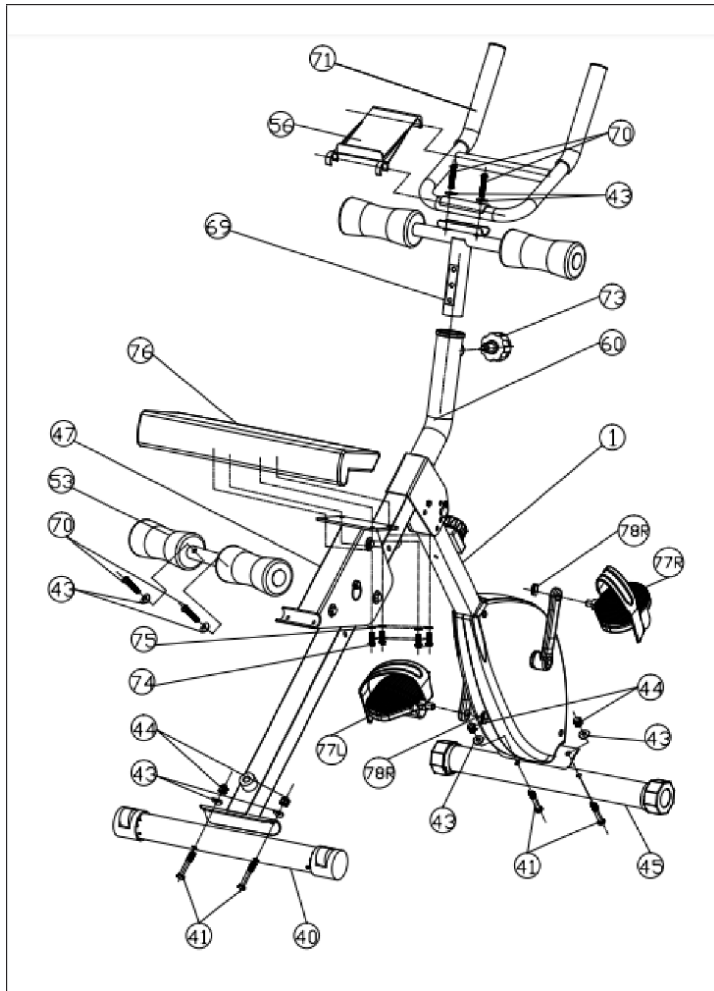
- Prosím uchovejte tento manuál na bezpečném místě pro případ potřeby.
- Prosím neskládejte toto zařízení dokud si pořádně nepřečetli tento uživatelský manuál. Bezpečnost a efektivita může být dosaženo pouze tehdy pokud je zařízení správně složené a udržované. Je vaší odpovědností ujistit se, že všichni uživatelé jsou obeznámeni se všemi bezpečnostními informacemi.
- Pro bezpečné používání je potřebný stabilní, rovný a pevný povrch. Chraňte svou podlahu pomocí rohože. Nepoužívejte toto zařízení ve vlhkých prostorách jako jsou budovy s bazénem, sauny a podobně. Bezpečnostní vzdálenost od tohoto zařízení musí být alespoň 0,6m volného místa kolem.
- Před používáním jakéhokoliv cvičebního programu prokonzultujte tento záměr s vaším doktorem, který určí zda váš zdravotní stav vyhovuje používání tohoto přístroje a zda používání tohoto přístroje nemůže ohrozit vaše zdraví a bezpečnost. Poradenství lékaře je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují Vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Všimněte si signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné používání zařízení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit pokud zažijete některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný tlukot srdce, mělké dýchání, závratě nebo ospalost. Prosím prokonzultujte svůj zdravotní stav s vaším doktorem před dalším cvičením, v případě povšimnutí těchto symptomů.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- Nepouštějte děti a zvířata k tomuto zařízení, zařízení musí být složené a používáno pouze dospělými osobami.
- Toto zařízení je určeno pro domácí použití.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití, smí se používat pouze na cvičení uvedené v návodu na cvičení.
- Používejte vhodné oblečení a atletickou obuv při používání zařízení Vyhýbejte se nošení volného oblečení které by se mohlo zachytit do zařízení nebo které by mohlo bránit volnému pohybu, případě omezovat pohyb.
- Při používání dbejte na narovnaná záda.

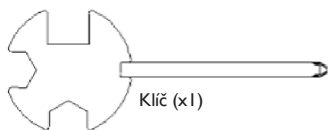
- Před používáním zařízení zkontrolujte sedadlo, kostru a šrouby zda jsou správně umístěny a utaženy.
- Při nastavování nastavitelných částí mějte na mysli maximální hmotnost uživatele, nepřekračujte značku "stop", jinak se můžete vystavit nebezpečí.
- Vždy používejte zařízení tak jako je určeno. Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte. Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte a přerušete cvičení. Zařízení nepoužívejte dokud se problém neodstraní.
- Při přesouvání nebo zvedání zařízení přistupujte k práci s maximální opatrností abyste si nezranili záda. Vždy používejte správnou zvedací techniku nebo v případě potřeby vyhledejte pomoc.
- Všechny pohyblivé doplňky (například pedály, madla, sedlo .. atd.) Vyžadují údržbu alespoň jednou za týden. Před použitím je vždy zkontrolujte. Pokud je něco zlomené nebo uvolněné, ihned to opravte. Po uvedení do adekvátního stavu můžete zařízení nadále používat.
- Věnujte pozornost absenci systému volných kol, který by mohl způsobit vážné riziko.
- Udržujte napájecí kabel mimo zdrojů tepla.
- Nevkládejte žádný předmět do žádného otvoru zařízení.
- Před přemístěním nebo čištěním odpojte běžecký pás od napájení. Při čištění, otřete povrch jemnými čistícími prostředky a mírně navlhčeným hadříkem; nikdy nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepoužívejte běžecký pás na místě, které nemá regulovanou teplotu, například garáže, zahradní domky, bazény, koupelny, parkoviště nebo venku.
- Používejte běžecký pás pouze jak je popsáno v této příručce.
- Nesprávné opravy a konstrukční změny (např. odstranění nebo výměna originálních dílů) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.
- Otáčivý diskový setrvačnick se během provozu zahřeje.
- Pokud zařízení nepoužíváte, zajistěte jej.
- Tento přístroj není určen pro použití osobám (včetně dětí) s omezenou fyzickou, mentální nebo vjemovou schopností, nedostatkem zkušeností a znalostí, pouze pokud jsou pod dozorem a mají instrukce ohledně používání tohoto přístroje od osoby odpovědné za jejich bezpečnost.
- Děti musí být pod dozorem aby se zajistil, že se se zařízením nebudou hrát.
- Před použitím zkontrolujte napětí na štítku zařízení. Zařízení připojte pouze k zásuvkám, které odpovídají napětí zařízení.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 100 kg.

MONTÁŽ

Náhled





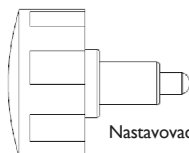
Klíč (x1)



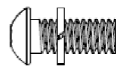
Imbusový klíč (x1)



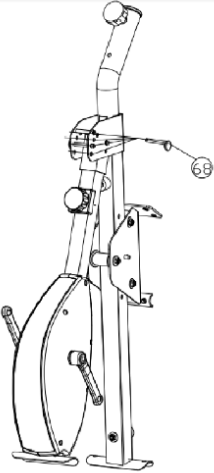
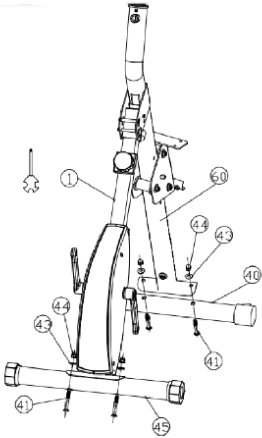
Klíč 15-19 (x1)



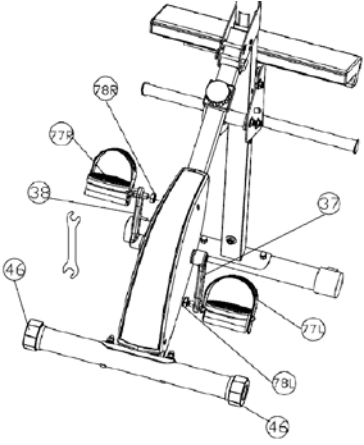
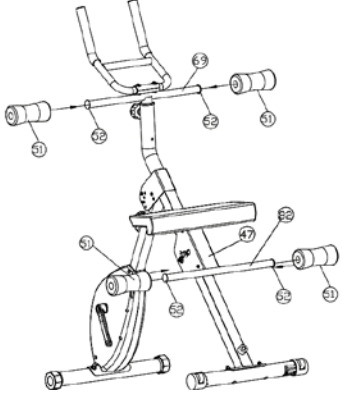
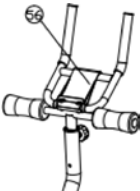
Nastavovací šroub

Šrouby M8 * P1.25 * 20
(x4)

Montáž

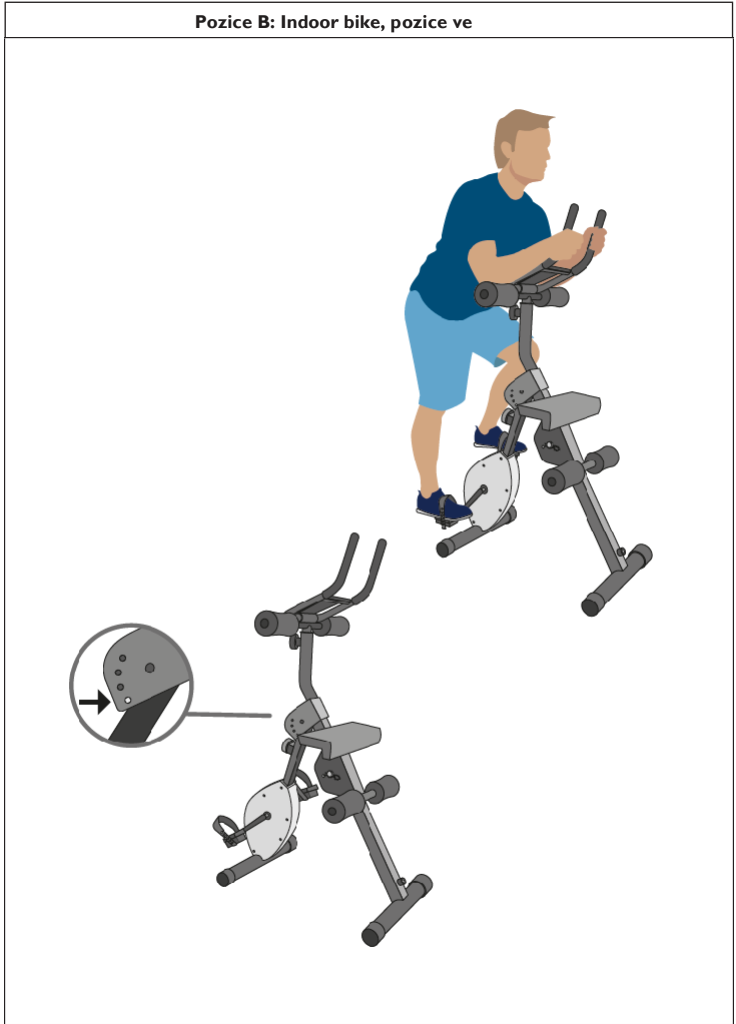
1	<p>Vyberte rám z krabice a položte ho na podlahu. Zkontrolujte kolík (68) a ujistěte se, že je správně upnvněn v obou otvorech. Potom rám pomalu otevřete. Výšku rozložení lze nastavit vložení kolíku (68) do pravého otvoru, jakmile bude požadovaná výška správná.</p>	
2	<p>Odstraňte krycí matice (44), podložky (43) a šrouby (41) z předního stabilizátoru (40) a zadního stabilizátoru (45) a uschovejte je na bezpečném místě. Připevněte přední stabilizátor (40) k hlavnímu rámu (1) pomocí přepravních válečků a znovu připevněte krycí matice (44), podložky (43) a šrouby (41) k přednímu stabilizátoru (40) a zadnímu stabilizátoru (45).</p>	

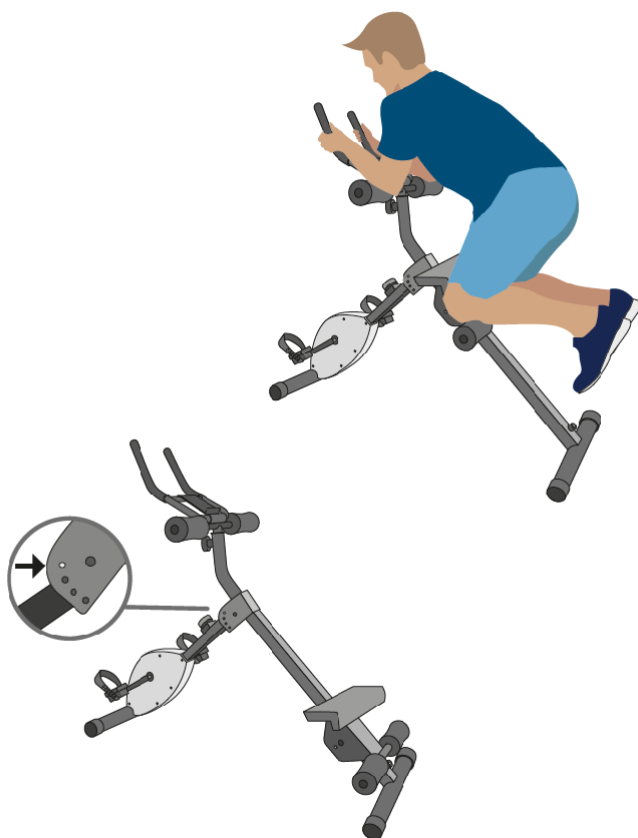
3	<p>Sedadlo (76) připevněte na horní část sloupku sedadla (47) pomocí pružných podložek (75) a šroubů (74). Dotáhněte šrouby imbusovým klíčem.</p>	
4	<p>Pomocí imbusového klíče odstraňte šroub (70) a podložku (43) ze sloupku sedadla (47). Potom upevněte sloupky (53) na spodní konec sloupku sedadla (47) pomocí šroubů (70) a podložek (43). Dotáhněte šrouby imbusovým klíčem.</p>	
5	<p>Nastavte výšku sloupku sedadla (47) pomocí kolíku (55).</p>	
6	<p>Podpěru řídicí (69) zasuňte do hřídele hlavního rámu (60). Podpěru řídicí nastavte do požadované výšky a potom ji utáhněte pomocí knoflíku (73). Nepřekračujte značku STOP! Poté pomocí šroubů (70) a podložek (43) připevněte říditka (71) k držáku řídicí (69). Dotáhněte šrouby imbusovým klíčem.</p>	

7	<p>Pedál (77L) s označením LEFT zatočte pevně proti směru hodinových ručiček do kliky (37).</p> <p>Pevně zašroubujte pojistnou matici (78l) na os. Pedál (77R) s označením RIGHT zatočte pevně do kliky (38).</p> <p>Pevně dotáhněte pojistnou matici R (78R). Jednotka je nyní kompletně smontovaná.</p> <p>Malé nerovnosti se dají kompenzovat nastavením koncové zátky (46).</p>	
8	<p>Ujistěte se, že všechny zátky (52) jsou pevně připevněny k opěrné soupravě řídicích (69) a tyči (82), a k opěrné soupravě sedadla (47) a potom vložte zvlášť 4 pěnové pouzdra (51) přes zástrčku (52) jak je znázorněno.</p>	
9	<p>Nakonec k jednotce připevněte držák tabletu / smartphonu.</p>	

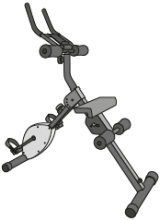





Pozice A: Fitness bike, normální sezení







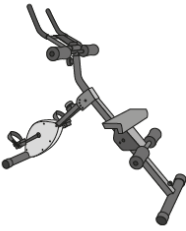
Pozice B: Indoor bike, pozice ve

Pozice C: AB Trainer, pro trénink břišních svalů

Převod z Fitness Bike na Indoor Bike

Fitness bike	A1	A2
		
	<p>Uvolněte upevnění řídítek (otočný knoflík).</p>	<p>Otočte řídítka o 180 ° a znovu je upevněte pomocí knoflíku.</p>
A3	A4	Indoor Bike
		
<p>Uvolněte kolík pro nastavení úhlu přední vzpěry.</p>	<p>Vyberte si strmější úhel (3. nebo 4. otvor) pro indoor bike a tuto polohu opět zajistěte pomocí kolíku.</p>	

Konverze z Indoor Bike na AB Trainer

Indoor Bike	B1	B2
		
	<p>Uvolněte upevnění řídítek (otočný knoflík).</p>	<p>Otočte řídítka o 180 ° a znovu je upevněte pomocí knoflíku.</p>
B3	B4 AB-Trainer	<p>Poznámka: Vždy se ujistěte, že je kolík zcela zasunut a zajištěn tak, aby byl váš Fusion Bike stabilní.</p>
		
<p>Uvolněte kolík pro nastavení úhlu přední vzpěry.</p>	<p>Vyberte najplošší úhel (1. otvor) pro AB Trainer a tuto polohu znovu zajistěte kolíkem.</p>	

B5



Aby bylo možné používat funkci AB Trainer, musí se sedadlo volně pohybovat nahoru a dolů na sestavě zadního sedadla. Kolík pod sedadlem musí uvolnit a odstranit.

1. Zajištěná konzola



2. Otevřená konzola (90 °)



Poznámka: Výšku sedadla lze ergonomicky nastavit uvolněním kolíku pod sedlem a upevněním sedla v jiné výšce.

PŘEHLED KARDIO TRÉNINKU

Pravidelné kardio tréninky stimulují kardiovaskulární systém (srdce a krevní cévy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdraví a pomáhá vám spálit tuk.

Je to doporučený druh cvičení, pokud chcete zhubnout. Při cvičení se nejprve spotřebuje glukóza, pak tuk uložený v těle. Při cvičení se nejprve spálí glukóza, pak tuk uložený v těle.

Intenzivní kardiologický trénink (např. kruhový trénink, trénink s vysokým odporem a dlouhodobý trénink) vyžaduje větší úsilí a také trénuje svalový systém a vaši vytrvalost. Platí, že čím pravidelněji trénujete, tím efektivnější je trénink (i při krátkých tréninkových trénincích 20 minut).

Během tréninku

Úroveň odporu použitého během tréninku určuje intenzitu tréninku a s tím související výsledky.

Optimální tréninková část zahrnuje (1) fázi zahřívání, (2) intenzivní kardio tréninkovou fázi a nakonec (3) fázi vychladnutí. Chcete-li pokročit nebo spálit kalorie, měli byste projít přes tyto 3 fáze, jakož i cvičení alespoň 20-30 minut podle ergometru.

1. Fáze zahřívání

Vždy začněte trénink s nízkou úrovní odporu. Doba zahřívání 5-10 minut je důležitá, protože vaše svaly musí zahřát. Během fáze zahřívání byste měli dát svému oběhovému systému a svalům čas připravit se na následné tréninky. Jako začátečník můžete trénovat první 3 minuty na nejjednodušší úrovni a pak postupně zvyšovat na úroveň, kde se cítíte nejpohodlnější.

2. Fáze kardio tréninku

Po přibližně 10 minutách můžete začít fázi kardio tréninku. Při používání intervalového tréninkového programu řídí počítač odpor v závislosti na zvoleném typu intervalu a tím simuluje měnící se intenzity.

Kardio tréninková fáze se považuje za aerobní nebo anaerobní trénink podle množství vynaložené energie. Tyto dva typy tréninků jsou definovány takto:

Aerobní tréninková zóna

Když jste v této zóně, posilujete svůj kardiovaskulární systém a spalujete tuk.

Navzdory zvýšené Srdcovka frekvenci, hlubšímu dýchání a snadnému pocení, tělo není ve velmi stresovém stavu, dýchání není výrazně zrychlené - stále byste mohli mluvit s někým, aniž byste se zadýchali - a máte pocit, že můžete vydržet fyzickou námahu na dlouhou dobu. Je to podobné, jako když rychle kráčíte do kopce.

Svaly a srdce pracují intenzivněji, než když je tělo v klidu a většinu svých energetických potřeb dokáže tělo pokrýt prostřednictvím aerobní výroby energie, která využívá kyslík. Současně je aktivní i anaerobní výroba energie, ale jen v malé míře. Kyselina mléčná produkovaná v tomto procesu může být rozdělena na výrobu energie. Většina vašeho tréninku by měla být v aerobní fázi.

Pokud budete nadále zvyšovat intenzitu, nakonec dosáhnete práh, když aerobní produkce energie už nebude schopná pokrýt energetické potřeby těla. V tomto bodě dochází k posunu k většímu používání anaerobní výroby energie. Nyní děláte anaerobní trénink.

Anaerobní trénink

V této zóně zlepšujete svůj výkon a rychlost. Když zvyšujete intenzitu v této zóně, trénink se stává mnohem namáhavějším, protože roste hladina laktátu v těle; začnete se více potit; dýchání se stává rychleji; a po určitém čase v závislosti na vaší úrovni kondice se vaše svaly unaví a vy se cítíte zcela vyčerpány a už nemůžete pokračovat na této úrovni intenzity.

3. Fáze vychladnutí

Na konci kardio tréninkové fáze přejděte na fázi vychladnutí, která by měla trvat nejméně 5 minut. Zde používáte nízkou úroveň odporu.

Fáze obnovy nebo ochlazování je také užitečná z hlediska prevence možné bolesti svalů. Doporučuje se aktivně zotavení po intenzivním tréninku, jako je horká lázeň, sauna nebo masáž.

Tréninkový progres

Každý měsíc můžete zlepšit trénink tím, že prodloužíte trvání kardio tréninkové fáze pomocí vyšší úrovně rezistence v rámci této fáze nebo provedením náročnějšího intervalového tréninku.

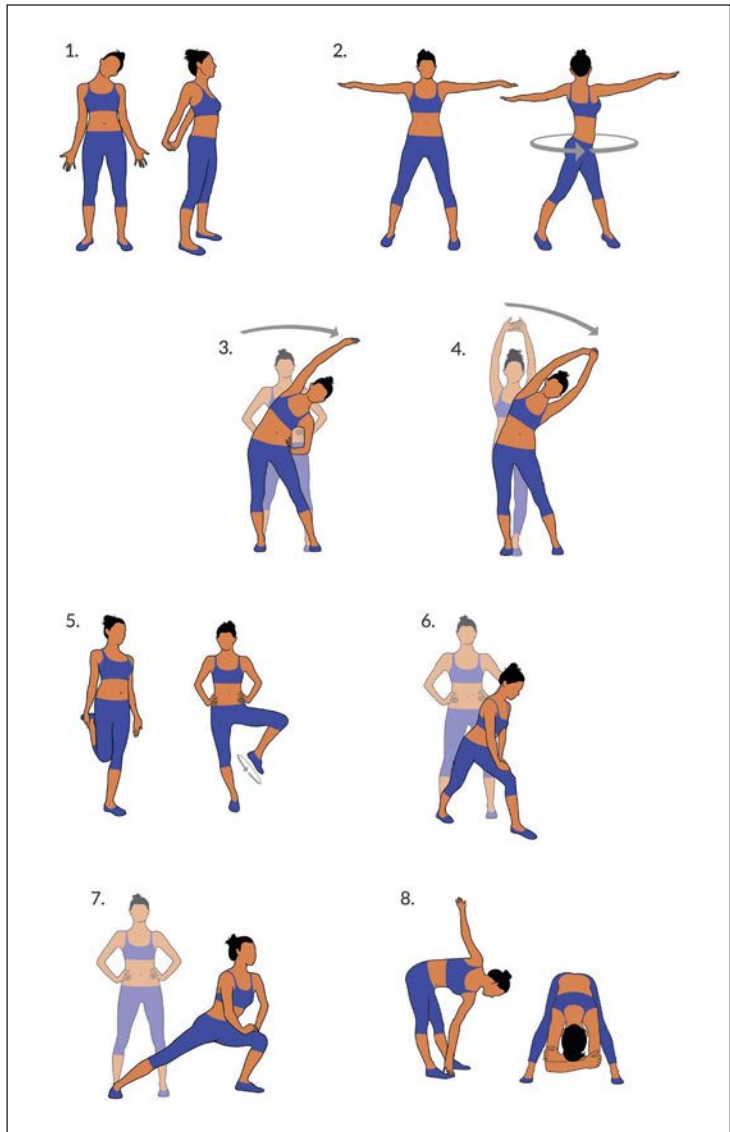
Strava a pitný režim

- Pijte před, během a po tréninku.
- Pijte nejméně 2 doušky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minut během tréninku.
- Pokud trénink trvá déle než 1 hodinu, měli byste během tréninku pít sportovní nápoj na ochranu těla před dehydratací.
- Pro optimální kardio tréninky je velmi důležitá vhodná výživa před a po každé fyzické aktivitě.

Před tréninkem je nejlepší konzumovat uhlohydráty, jako jsou ty, které se nacházejí v rýži a těstovinách, protože poskytují tělu důležitý zdroj energie.

Po tréninku musíte doplnit bílkoviny, jako jsou ty, které se nacházejí ve vejcích, jogurtu a sušeném ovoci. Dokonce i když chcete zhubnout, je naprosto nezbytné jíst po tréninku, aby se vaše tělo zotavilo.

ROZCVIČENÍ SE PŘED TRÉNINKEM



Rozhýbejte se před každým tréninkem, abyste mobilizovaly klouby a aktivovali svaly.

Pokud je pohyb nepříjemný nebo bolestivý, přeskočte tento pohyb a poradte se se svým lékařem nebo fitness trenérem o vhodných zahřívacích pohybech.

Každý pohyb by měl zopakovat (vpravo a vlevo), abyste uvolnění mohli začít s kardio tréninkem.

Vezměte si asi 5 minut na provedení následující Klarfit tréninkové rozcvičky:

1. Nakloňte hlavu na bok, pomalu se střídejte zprava doleva. Potom mobilizujte své ramena (kruhové pohyby a krčení ramen).
2. Rozpažte a otáčejte se v bocích. Nohy nejsou pevně na zemi (kotníky následují otáčení těla).
3. Ohněte se stranou a upažte jednu ruku rovně nahoru. Zůstaňte v této poloze na několik sekund na každé straně.
4. Ohněte se na stranu a upažte obě ruce nad hlavu spolu s dlaněmi ven. Opět zůstaňte na každé straně několik sekund. Cvičení je nyní trochu intenzivněji se spojením obou paží.
5. Stůjte na jedné noze a rukou držte druhou nohu ohnutou. Držte ji tak, abyste snadno protáhly stehno. Pokud je to nutné, držte se něčeho, abyste udrželi rovnováhu. Stůjte na jedné noze a chodidlem ve vzduchu kreslete kruh v obou směrech (proti směru hodinových ručiček a ve směru hodinových ručiček).
6. Položte jednu nohu dopředu a rukama držte váhu horní části těla na stehně. Umístěte nohy tak, abyste natáhli zadní svalstvo dolních končetin a lýtka.
7. Opakujte předchozí cvičení s větší vzdáleností mezi chodidly. Natažení bude nyní intenzivněji.
8. Ohněte se dopředu, zatímco necháte nohy rovně a střídavě se dotýkejte rukou opačného chodidla. Nakonec se svěšte a uvolněte se.

PÉČE A ÚDRŽBA

Poznámka: Stejně jako u všech tréninkových strojů s mechanickými pohyblivými součástmi se mohou šrouby uvolnit kvůli častému používání. Proto vám doporučujeme, abyste je pravidelně kontrolovali, a pokud je to nutné, znovu je utáhněte vhodným klíčem. Pravidelně čistěte tréninkové zařízení vlhkým hadříkem na očištění povrchů od potu a prachu.

- Pokud kolo na delší dobu nepoužíváte, vytáhněte baterii z konzoly, aby nedošlo k postupnému vybití baterie.
- Očistěte pravidelně kolo čistým hadříkem, abyste udrželi čistý vzhled.
- Bezpečnost provozu tohoto zařízení může být dosaženo pravidelnou údržbou a kontrolováním poškození a opotřebení (rukojeti, pedály, sedlo atd.). Je důležité aby se všechny vadné části hned vyměnili a aby se zařízení během oprav nepoužívalo.
- Pravidelně kontrolujte zda jsou spoje upevněno šrouby a maticemi pevně a správně spojeny.
- Dbejte na pravidelné mazání částí které to vyžadují.
- Věnujte zvýšenou pozornost brzdovému systému, stabilizátorem atd. kvůli zvýšenému opotřebení.
- Protože pot je velmi korozivní, dbejte na to aby nepřicházel do kontaktu s obnaženými částmi tohoto zařízení, hlavně s počítačem. Po použití zařízení okamžitě otřete. Spoje mohou být čišťeny vlhkou houbou. Agresivní a korozivní produkty nesmějí být použity.
- Zařízení uskladněte na suchém a čistém místě mimo dosah dětí.

