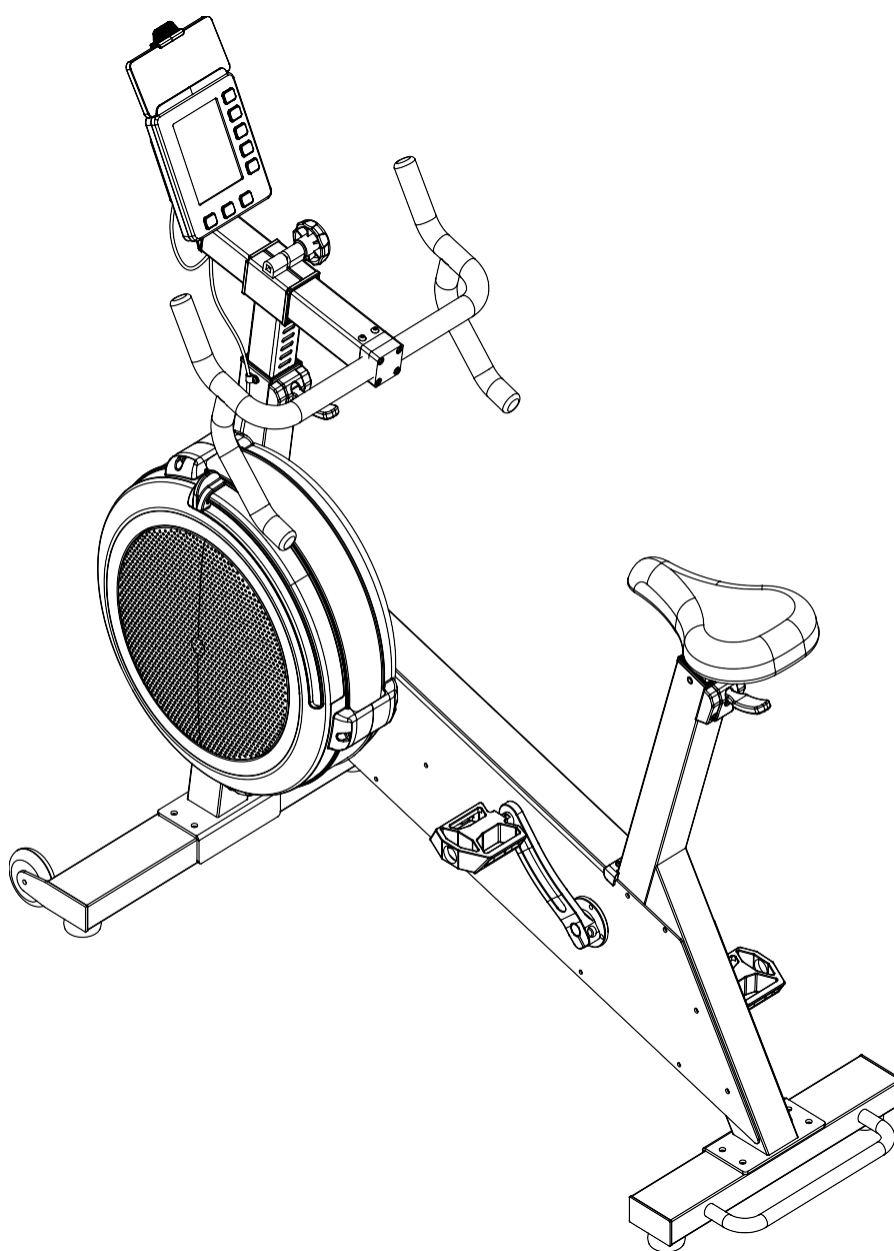




UŽIVATELSKÝ MANUÁL

StrongErg Beast



Produkt se může lišit od obrázku.

OBSAH

Bezpečnostní pokyny.....	2	Schéma výrobku	21
Než začnete.....	3	Seznam součástek.....	22
Identifikační tabulka materiálu	4		
Pokyny k montáži	6		
Pokyny k počítači.....	11		
Provozní pokyny.....	19		
Údržba.....	20		

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Pro snížení rizika vážných zranění si před použitím kola pečlivě přečtěte tyto bezpečnostní pokyny.
2. Uchovejte tyto pokyny a ujistěte se, že ostatní uživatelé si manuál přečtou před prvním použitím kola. Přečtěte si všechna varování a upozornění uvedená na kole.
3. Kolo by mělo být použito pouze po důkladném prostudování příručky pro majitele. Ujistěte se, že je správně smontováno a dotaženo.
4. Doporučujeme, aby na montáži tohoto produktu pracovali dva lidé.
5. Držte děti mimo dosah kola. Nedovolte dětem, aby kolo používaly nebo si na něm hrály. Držte děti a domácí mazlíčky mimo dosah během používání kola.
6. Doporučuje se umístit toto fitness zařízení na podložku.
7. Kolo instalujte a provozujte na pevné rovné ploše. Nepokládejte kolo na volný koberec nebo nerovné povrchy.
8. Ujistěte se, že je kolo umístěno s dostatečným prostorem pro přístup a pohyb kolem.
9. Před použitím zkontrolujte, zda na kole nejsou opotřebované nebo volné součásti. Pevně dotáhněte nebo vyměňte jakékoliv opotřebované nebo volné součásti.
10. Před zahájením cvičení konzultujte se svým lékařem a řiďte se jeho doporučeními při vytváření fitness plánu.
11. Pokud během cvičení pocítíte mdloby, závratě nebo bolest, okamžitě přerušete cvičení a poradte se s lékařem.
12. Vždy volte činnost odpovídající vaší fyzické síle a ohebnosti. Znejte své limity a cvičte v jejich rámci.
13. Používejte během cvičení zdravý rozum.
14. Nenoste volné nebo visící oblečení při používání kola.
15. Nikdy necvičte bosky nebo v ponožkách; vždy noste vhodnou obuv, jako jsou běžecké, sportovní nebo crossové boty, které dobře sedí, poskytují podporu chodidlům a mají protiskluzové gumové podrážky.
16. Dávejte pozor, abyste udrželi rovnováhu při používání, montáži, demontáži nebo skládání kola. Ztráta rovnováhy může způsobit pád a tělesná zranění.
17. Nepoužívejte sedlo (67) k přenášení kola. Sedlo se může pohybovat a poloha nastavení sedla (6) může sevřít vaše ruce nebo prsty. Během montáže nebo demontáže udržujte děti mimo dosah a dávejte pozor na své ruce.
18. Kolo by neměli používat osoby s hmotností přesahující 160 kg.
19. Kolo je určeno k používání pouze jedním uživatelem najednou.

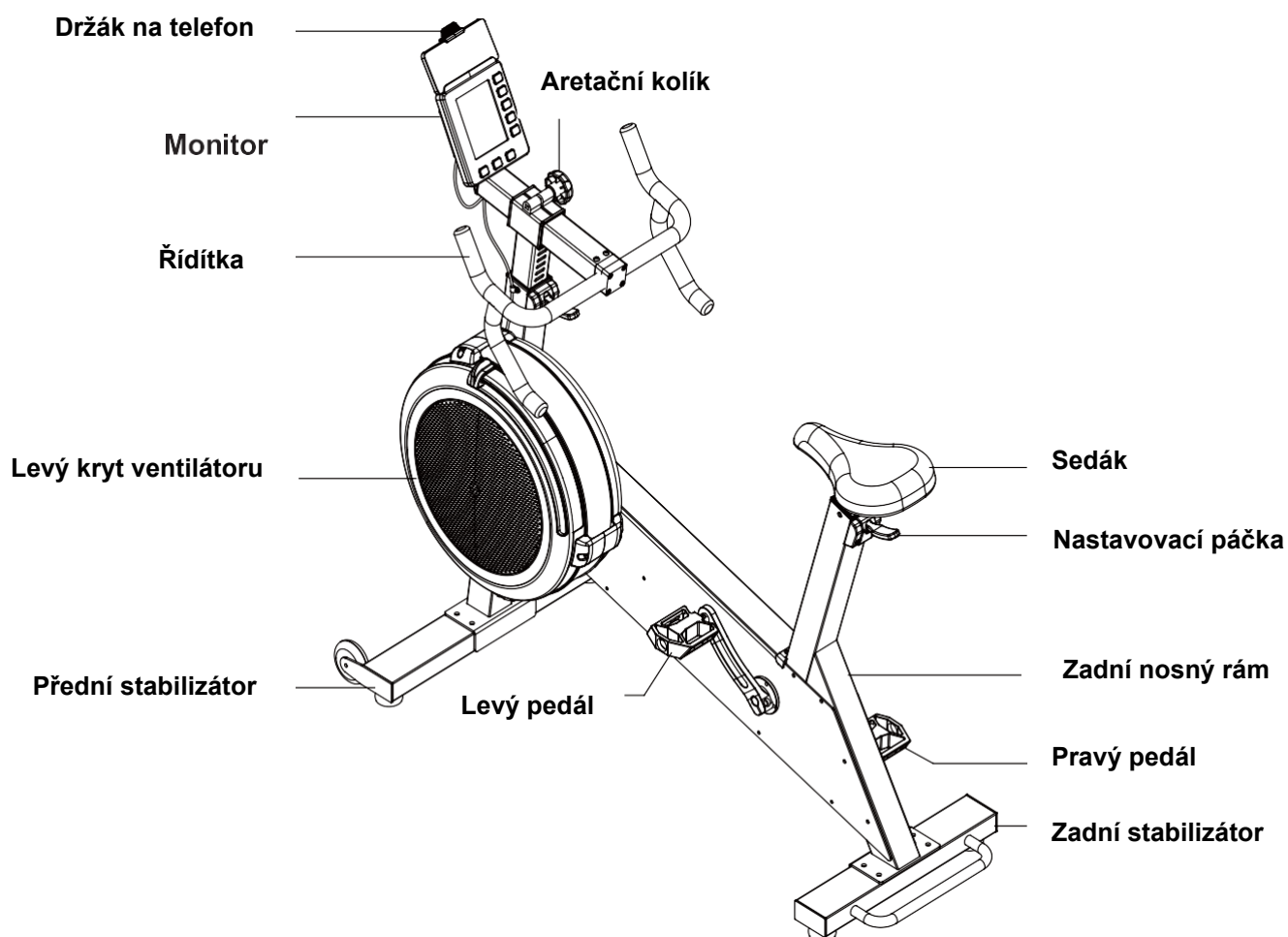
NEŽ ZAČNETE

Děkujeme vám za vaši důvěru a za výběr našeho trenažéru.

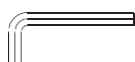
Jsme přesvědčeni, že pravidelná fyzická aktivita je základem pro zlepšení fyzické i duševní pohody. V dnešním rychlém životním stylu často chybí čas a příležitosti k efektivnímu cvičení. Tento trenažér představuje komfortní a spolehlivé řešení, jak integrovat kvalitní cvičení do vašeho denního režimu a zahájit tak cestu ke šťastnějšímu a zdravějšímu životnímu stylu.

Než budete číst dále, prostudujte si prosím níže uvedený náčrtek a seznámte se s popsávanými díly.

Před prvním použitím trenažéru si důkladně prostudujte celý tento manuál.



Pro montáž jsou součástí balení následující nástroje



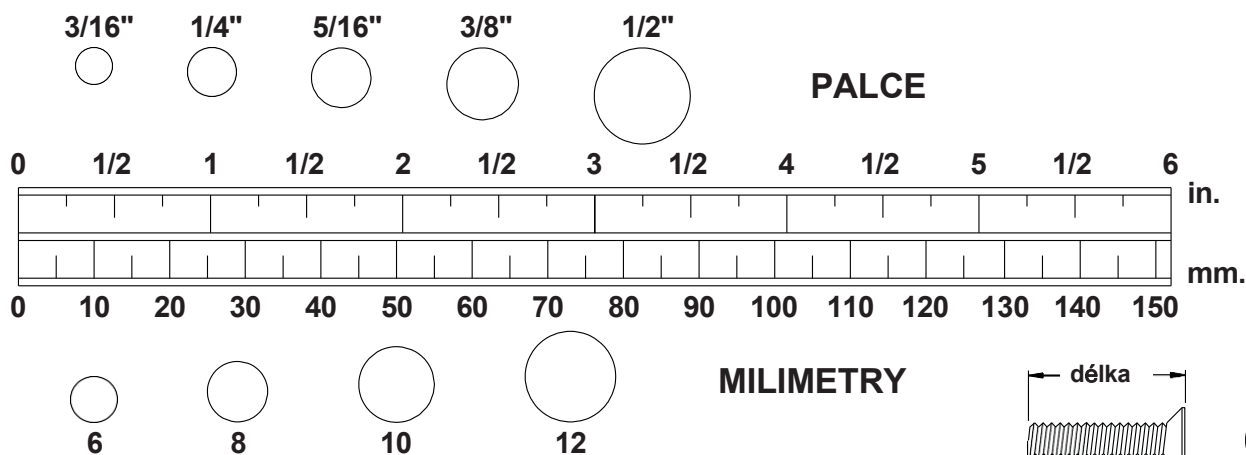
Imbusový klíč (4 mm) 1 KS

Imbusový klíč (6 mm) 1 KS

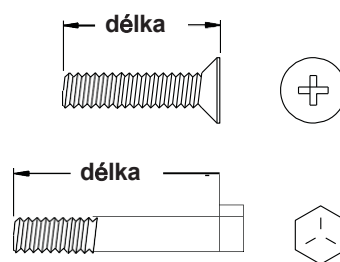
Otevřený klíč 13 mm / 15 mm / 17 mm 1 KS

IDENTIFIKAČNÍ TABULKA MATERIÁLU

Tato tabulka slouží k identifikaci spojovacího materiálu použitého v procesu montáže. Umístěte podložky nebo konce šroubů či vrtů na kroužky pro kontrolu správného průměru. K ověření délky šroubů a vrtů použijte malou stupnici.

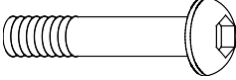


POZOR: Délka všech šroubů a vrtů, s výjimkou těch s plochou hlavou, se měří od spodní strany hlavy ke konci šroubu nebo vrtu. Šrouby a vrtů s plochou hlavou se měří od horní části hlavy ke konci šroubu nebo vrtu.



IDENTIFIKAČNÍ TABULKA MATERIÁLU

Po vybalení otevřete sáček se spojovacím materiálem a ujistěte se, že máte všechny následující spojovací prvky a součástky. Některé spojovací součástky již mohou být připevněny k jednotlivým dílům.

Schéma	Číslo	Popis součástky	Počet
	#84	Šroub s válcovou hlavou s vnitřním šestihranem, M6x12mm	8
	#102	Šroub s válcovou hlavou s vnitřním šestihranem, M6x70mm	3
	#114	Šroub s vnitřním šestihranem, M8x15mm	8
	#115	Pružná podložka, M8	8
	#82	Plochá podložka, M8	9
	#92	Křížový šroub s plochou hlavou, ST4.2x6mm	1
	#93	P – objímka	2
	#96	Samořezný šroub s plochou křížovou hlavou, ST4.2x16mm	4
	#81	Šroub s válcovou hlavou s vnitřním šestihranem, M8x75mm	1
	#83	Nylonová matice, M8	1
	#162	Šroub s vnitřním šestihranem, M8x12mm	1
	#163	Oblouková podložka M8	1
	#164	Šroub s vnitřním šestihranem, M5x8mm	1

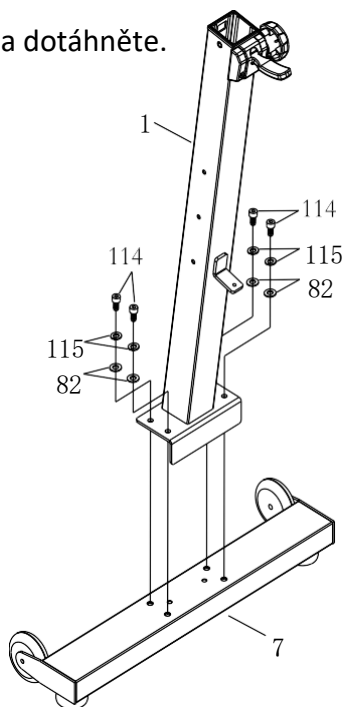
POKYNY K MONTÁŽI

KROK 1

Připojte přední stabilizační trubku (7) k rámu přední tyče (1) pomocí:

šroubu s vnitřním šestihranem, M8x15mm (114), pružné podložky, M8 (115) a ploché podložky, M8 (82)

POZOR: Na konci tohoto kroku šrouby zcela dotáhněte.

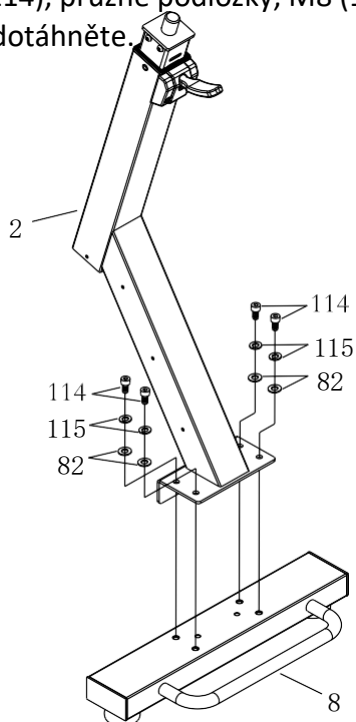


KROK 2

Připojte zadní stabilizační trubku (8) k rámu zadní tyče (2) pomocí:

šroubu s vnitřním šestihranem, M8x15mm (114), pružné podložky, M8 (115) a ploché podložky, M8 (82).

POZOR: Na konci tohoto kroku šrouby zcela dotáhněte.



POKYNY K MONTÁŽI

KROK 3

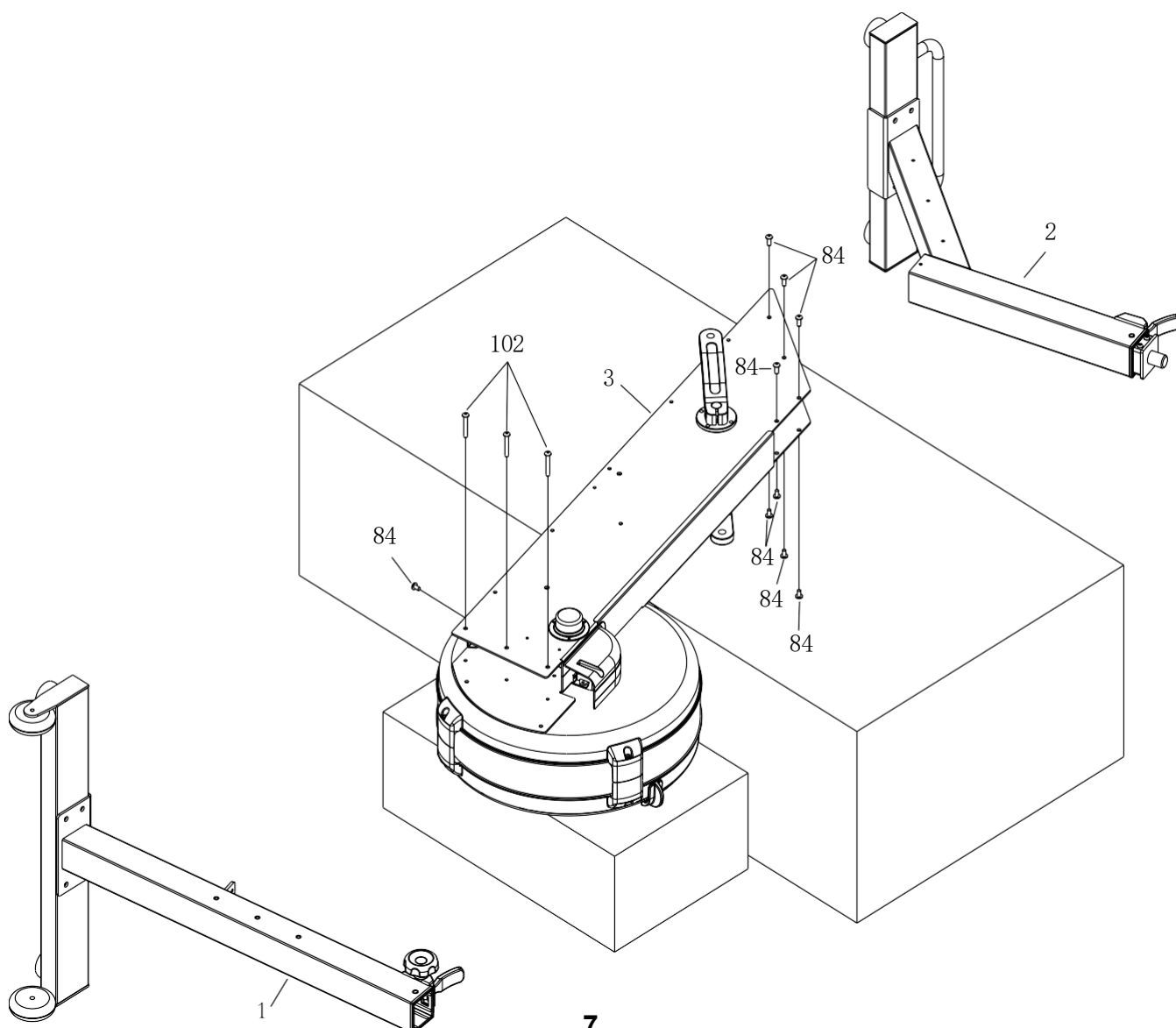
Vyjměte Hlavní rám (3) a největší karton z krabice. Otočte karton, abyste vytvořili podložku. Vraťte zpět horní víko krabice, abyste vytvořili kompletní krabici jako další podložku pro snadnou montáž.

Umístěte Hlavní rám (3) podle obrázku. Levý kryt ventilátoru (50) by měl směřovat dolů na karton a druhý konec Hlavního rámu (3) by měl být umístěn na krabici.

POZOR: Kryty ventilátoru se snadno poškodí, pokud se během montáže celý výrobek položí přímo na zem.

Připojte přední sloupek rámu (1) na hlavní rám (3) pomocí 3 kusů šroubů s válcovou hlavou s vnitřním šestihranem M6x70mm (102) a 1 kusu šroubu s válcovou hlavou s vnitřním šestihranem M6x12mm (84).

Pokračujte připojením zadního sloupku rámu (2) na hlavní rám pomocí 8 kusů šroubů s válcovou hlavou s vnitřním šestihranem M6x12mm (84).



POKYNY K MONTÁŽI

KROK 4

Zasuňte Kabel monitoru (16) do P – objímky (93) a utáhněte jej k Rámu předního sloupku (1) pomocí 1 kusu Křížového šroubu s plochou hlavou ST4.2x6mm (92).

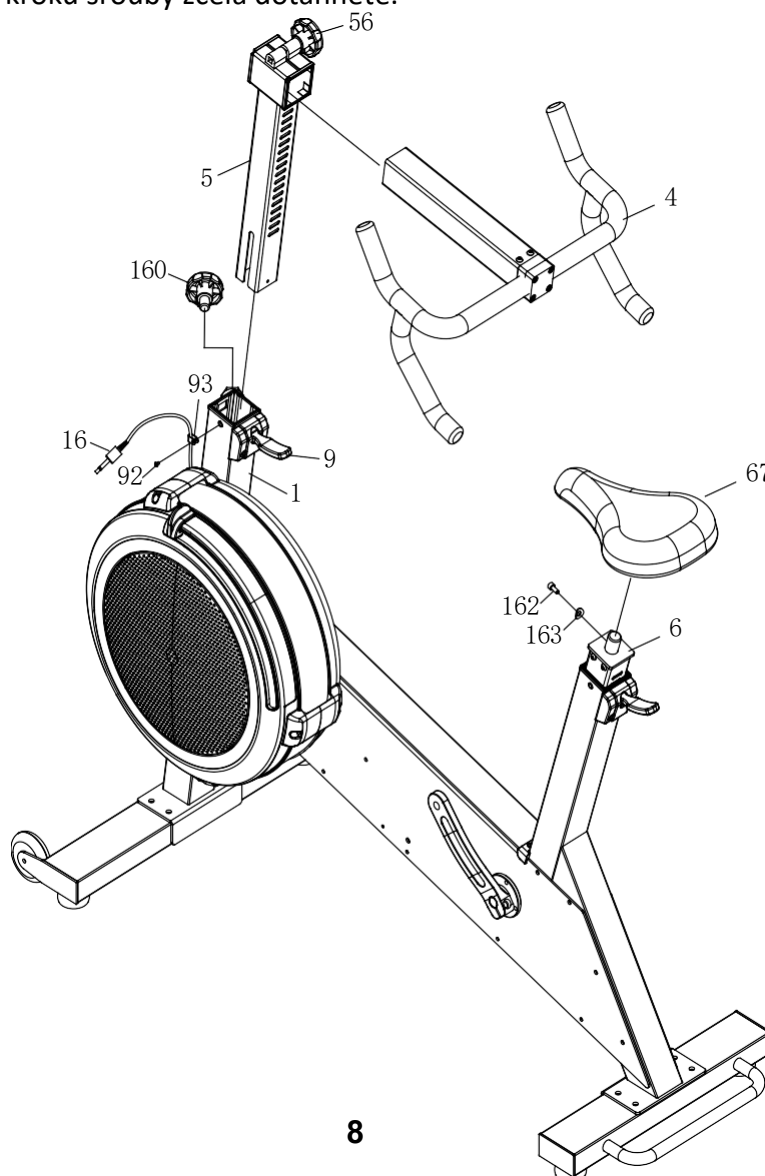
POZOR: Na konci tohoto kroku šrouby zcela dotáhněte.

KROK 5

Vložte Nastavovací sloupek řídítek (5) do Předního rámu sloupku (1) a zároveň stiskněte a držte Nastavovací páčku (9). Současně utáhněte Nastavovací sloupek řídítek (5) pomocí Aretačního kolíku (160), aby nedocházelo k viklání.

Povolte aretační kolík (56) a vložte Řídítka (4) do Nastavovacího sloupku řídítek (5), a poté aretační kolík (56) utáhněte. Namontujte Sedák (67) na Nastavovací sloupek sedla (6) a pomocí Klíče (122) ho pevně utáhněte Šroubem s vnitřním šestihranem, M8x12mm (162) a Obloukovou podložkou M8 (163).

POZOR: Na konci tohoto kroku šrouby zcela dotáhněte.



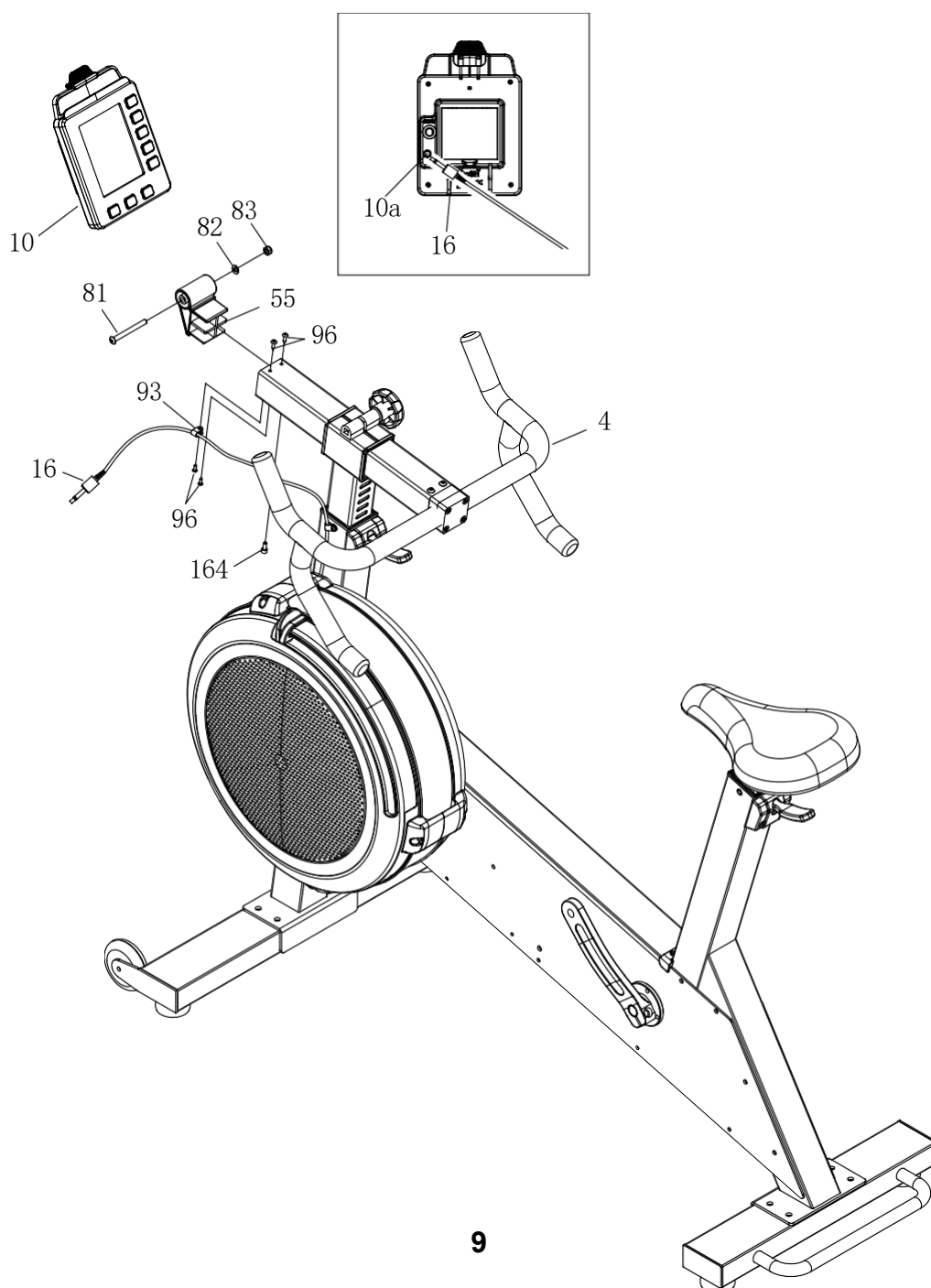
POKYNY K MONTÁŽI

KROK 6

Připevněte držák monitoru (55) na řídítka (4) a utáhněte držák monitoru (55) a kabel monitoru (16) k řídítkům (4) pomocí 1 ks P – objímky (93) a 4 ks samořezného šroubu s plochou křížovou hlavou ST4.2x16mm (96).

Připevněte monitor (10) k držáku monitoru (55) pomocí 1 ks šroubu s válcovou hlavou s vnitřním šestihranem M8x75mm (81), ploché podložky M8 (82) a nylonové matice M8 (83). Zapojte kabel monitoru (16) do monitoru (10a), jak je znázorněno na obrázku. Poté jej pomocí 1 ks šroubu s vnitřním šestihranem M5x8mm (164) pevně zajistěte k řídítkům (4).

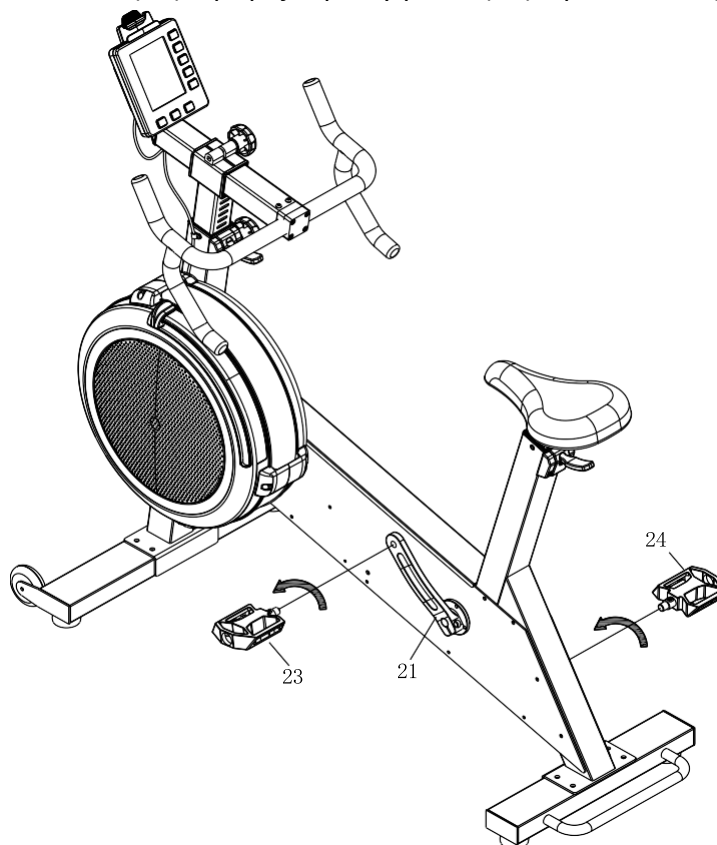
POZOR: Na konci tohoto kroku šrouby zcela dotáhněte.



POKYNY K MONTÁŽI

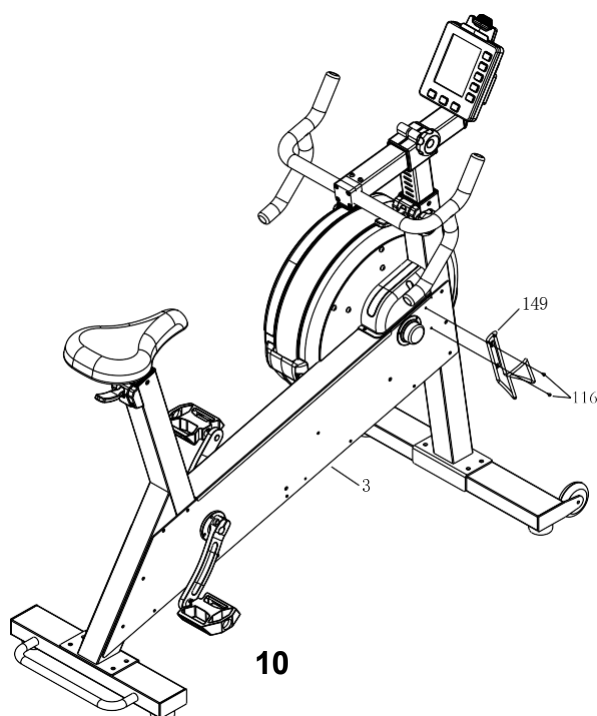
KROK 7

Připevněte levý pedál (23) k levé klice (21) a připojte pravý pedál (24) k pravé klice (22).



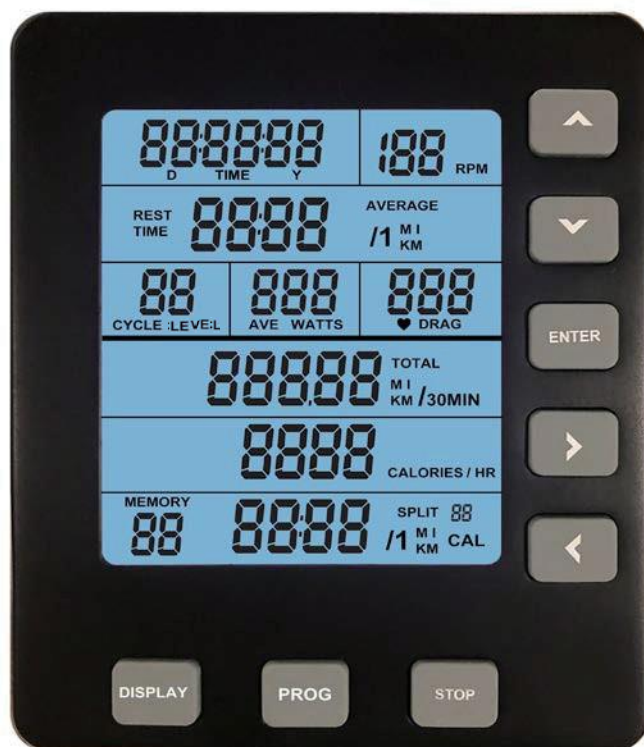
KROK 8

Pro montáž držáku na láhev (149) připevněte držák na láhev (149) k hlavnímu rámu (3) pomocí: 2 ks křížových šroubů s válcovou hlavou, M5x12mm (116).



POKYNY K POČÍTAČI

Váš rotoped využívá kombinovaný vzduchový a magnetický systém k vytvoření odporu. Doporučujeme vám používat tento konzolový monitor k tomu, abyste svůj trénink obměňovali a zaznamenávali si svůj pokrok.



I. POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ

ZAPNUTÍ:

- Pohybem jakéhokoliv pedálu zahájíte cvičení v režimu **Rychlý start** (Quick start) nebo stisknutím jakéhokoliv tlačítka přejdete do režimu pohotovosti (**IDLE mode**).
- Při prvním zapnutí počítače budete vyzváni k nastavení **DATA a ČASU** (DATE and TIME). Pro nastavení data použijte tlačítka se šipkami. Pro nastavení času držte stisknuté tlačítko se šipkou doleva.
- Tlačítko **ENTER** stiskněte až po dokončení nastavení data a času.

VYPNUTÍ:

- V režimu **IDLE** (nečinnosti/pohotovosti) se rotoped automaticky vypne po **20 sekundách** nečinnosti.
- Pokud je spuštěn **intervalový program**, vypne se automaticky po **2 minutách** nečinnosti.
- Ve **všech ostatních programech** se automaticky vypne po **30 sekundách** nečinnosti.

INSTALACE BATERIÍ:

- Konzole funguje při vložení **2 baterií typu D**.
- Přihrádka na baterie je na zadní straně konzole.
- Baterie jsou součástí balení.

III. FUNKČNÍ TLAČÍTKA

TLAČÍTKO PROGRAM:

- **V pohotovostním (IDLE) režimu:** Stisknutím a uvolněním tlačítka **PROG** se přepíná mezi jednotlivými možnostmi programů. Zastavte na programu, který si zvolíte. Můžete si přednastavit cílové hodnoty pro **VZDÁLENOST (DISTANCE)**, **ČAS (TIME)** a **KALORIE (CALORIES)**, nebo vybrat **Intervalový program** pro VZDÁLENOST, ČAS a KALORIE. Na konci možností je **Režim paměti (Memory Mode)**.
- **POZNÁMKA:** Výchozí režim cvičení je program Rychlý start (**Quick start program**).

TLAČÍTKO DISPLAY:

- **Při jakémkoli režimu tréninku** stiskněte tlačítko **DISPLAY** (ZOBRAZENÍ/DISPLEJ), uslyšíte **pípnutí**, a displej se ustálí na první sadě zobrazovaných údajů. Stiskněte tlačítko **DISPLAY** znovu, uslyšíte další **pípnutí**, a přepne se na druhou sadu zobrazovaných údajů. Stiskněte znovu, uslyšíte **dvě PÍPNUTÍ**, a bude cyklicky přepínat mezi těmito dvěma sadami zobrazovaných údajů.
- **Při prohlížení souhrnu tréninku nebo v režimu paměti** stiskněte tlačítko **DISPLAY**, abyste cyklicky přepínali mezi dvěma různými sadami zobrazovaných údajů.

TLAČÍTKO STOP:

- **Při výběru programů** stiskněte tlačítko (STOP/BACK) pro návrat zpět. Během nastavování hodnot také slouží jako tlačítko pro návrat zpět po stisknutí tlačítka ENTER.
- **Během jakéhokoli cvičebního režimu** stiskněte tlačítko poprvé a cvičení se **zastaví**. (Spálené kalorie a Watty se vrátí na 0). Stiskněte tlačítko podruhé pro zobrazení **souhrnu** vašeho cvičení. Stisknutím potřetí se vrátíte zpět do **pohotovostního režimu (IDLE)**.
- **V režimech programů** (s výjimkou režimu Quick Start) musíte stisknout tlačítko STOP, abyste **uložili** své cvičení do paměti.
- **Podržte tlačítko STOP** a vše se **vynuluje** a vrátí vás do **pohotovostního režimu (IDLE)**.

▲ (TLAČÍTKO UP):

- Stisknutím zvýšíte přednastavené hodnoty. Stiskněte a držte tlačítko, přednastavená hodnota se bude měnit rychleji; tlačítko uvolněte, aby se změna zastavila.
- V režimu **MEMORY (PAMĚŤ)** použijte k přepínání mezi různými uloženými tréninky.

▼ (TLAČÍTKO DOWN):

- Stisknutím snížíte přednastavené hodnoty. Stiskněte a držte tlačítko, přednastavená hodnota se bude měnit rychleji; tlačítko uvolněte, aby se změna zastavila.
- V režimu **MEMORY (PAMĚŤ)** použijte k přepínání mezi různými uloženými tréninky.

TLAČÍTKO ENTER:

- Při výběru programů a přednastavování cílových hodnot stiskněte tlačítko pro **potvrzení** nebo pro **přechod k nastavení další hodnoty**.

POKYNY K POČÍTAČI

▶ (TLAČÍTKO RIGHT):

- Stisknutím se přesouváte mezi číslicemi (při nastavování) pro rychlejší nastavení požadované hodnoty.
- V režimu **PAMĚŤ (MEMORY)** a **SOUHRN (SUMMARY)** jej použijte k zobrazení **různých úseků (splits)**.

◀ (TLAČÍTKO LEFT):

- Stisknutím se přesouváte mezi číslicemi (při nastavování) pro rychlejší nastavení požadované hodnoty.
- V režimu **PAMĚŤ (MEMORY)** a **SOUHRN (SUMMARY)** jej použijte k zobrazení **různých úseků (splits)**.

III. DISPLEJ

TIME & D M Y (ČAS & DATUM):

- **Rozsah zobrazení:** 00:00:00 ~ 17:59:59 (HODINY: MINUTY: SEKUNDY)
- **Doba cvičení** se sčítá v každém tréninkovém režimu, kromě programu **Odpočítávání času (Time Countdown)**.
- Hodnota **ČASU** v režimu **Rychlý start (Quick Start)** je omezena na maximum 02:34:59. Hodnota času ve všech ostatních režimech je maximálně 17:59:59. Akumuluje se v cyklickém režimu, kde se čísla po dosažení maximálního času vrátí zpět na 00:00:00.
- Při zobrazení **D M R** (Den Měsíc Rok) je výše uvedená hodnota **DEN, MĚSÍC, ROK**. Zobrazí se pouze v režimu **NEČINNOSTI (IDLE)** a během režimu **PAMĚTI (MEMORY)**.
- Pro resetování **ČASU A DATUMU** přejděte do režimu **NEČINNOSTI (IDLE)** a současně podržte tlačítka **PROG** a **DISPLAY**.

RPM:

- Zobrazuje aktuální otáčky za minutu během cvičení.
- **Rozsah zobrazení:** 0~199.

TIME/1KM (ČAS/1KM) & AVE TIME/1KM (PRŮMĚRNÝ ČAS/1KM) & TIME (ČAS) & REST TIME (ČAS ODPOČINKU):

- **Rozsah zobrazení:** 00:00 ~ 99:59 (MINUTY: SEKUNDY).
- **TIME/1KM (ČAS/1KM)** je odhadovaný čas k dosažení 1 kilometru na základě aktuálních otáček za minutu (RPM).
- **AVE TIME/1KM (PRŮMĚRNÝ ČAS/1KM)** je průměrný čas potřebný k dosažení 1 kilometru, kumulovaný po celou dobu tréninku.
- **TIME (ČAS)** je denní čas, je založen na formátu 00:00 ~ 24:00. Zobrazí se pouze v režimu **IDLE**.
- **REST TIME (ČAS ODPOČINKU)** je nastavený čas odpočinku a odpočítávání v programech **INTERVAL**. Rozsah nastavení je 00:10 ~ 00:30.

LEVEL (ODPOR):

- Zobrazuje **aktuální úroveň odporu** během cvičení.
- **Rozsah zobrazení:** 1 až 32.

CYCLE (CYKLUS):

- **Rozsah zobrazení:** 0 až 35 cyklů.
- Zobrazuje se **pouze v programech INTERVAL**. Hodnota se načítá, aby indikovala, ve kterém cyklu intervalového tréninku se právě nacházíte.

POKYNY K POČÍTAČI

WATTS & AVG WATTS (WATTY A PRŮMĚRNÉ WATTY):

- **Rozsah zobrazení:** 0 až 999.
- Zobrazuje **aktuální hodnotu wattů**.
- **PRŮMĚRNÉ WATTY (AVG WATTS)** zobrazují **celkový průměr wattů** v průběhu celého vašeho tréninku.

♥ PULSE & DRAG (TEPOVÁ FREKVENCE A SOUČINITEL ODPORU):

- Zobrazuje **srdeční tep** v rozsahu 40 až 220 tepů za minutu během cvičení. Pro použití této funkce musí mít uživatel na sobě **hrudní pás pro měření tepové frekvence** s frekvencí 5,3 KHz.
- Zobrazuje **hodnotu Součinitele odporu (Drag Factor)**. Hodnota Součinitele odporu je referenční hodnota pro rychlost tahů a **odpor, který pociťujete**.

TOTAL DISTANCE & TOTAL DIST/30MIN (CELKOVÁ VZDÁLENOST A CELKOVÁ VZDÁLENOST/30 MINUT):

- **Rozsah zobrazení:** 0 až 99999 metrů. Hodnota se sčítá v režimu Cycle. Pokud vzdálenost překročí 99999 metrů, hodnota se vrátí zpět na 0.
- **CELKOVÁ VZDÁLENOST** se sčítá v rámci jakéhokoli tréninkového režimu, s výjimkou programu Odpočítávání vzdálenosti (DISTANCE Countdown program).
- **CELKOVÁ VZDÁLENOST/30 MINUT** je odhadovaná vzdálenost, kterou byste ujeli za 30 minut při aktuálních otáčkách za minutu (RPM).

CALORIES & CALORIES/HR (KALORIE A KALORIE/HODINU):

- **Rozsah zobrazení:** 0 až 9999. Hodnota se sčítá v režimu Cycle. Pokud spálené kalorie překročí 9999 kalorií, hodnota se vrátí zpět na 0.
- **CALORIES/HR** jsou odhadované kalorie spálené za jednu hodinu při aktuálních otáčkách za minutu (RPM).

SPLIT TIME/500M & SPLIT CALORIES (ČAS ÚSEKU/500M a KALORIE ÚSEKU):

- **Rozsah zobrazení pro ČAS ÚSEKU/1KM nebo ČAS ÚSEKU/1MÍLE:** 00:00~99:59 (HODINY: MINUTY).
- **Rozsah zobrazení pro KALORIE ÚSEKU:** 0~9999.
- Zobrazuje **průměrný čas** na 1 km nebo průměrný čas na 1 míli **v rámci vašeho aktuálního úseku**.
- Zobrazuje **nasčítané kalorie** v rámci vašeho aktuálního úseku.

SPLIT (XX) (ÚSEK):

- **Rozsah zobrazení:** 0~35.
- **SPLIT/ÚSEK** je zobrazen v souhrnu tréninku a v režimu **PAMĚŤ (MEMORY)**.
- Když je u **ÚSEKU** zobrazena hodnota **0**, znamená to, že nebyly provedeny žádné úseky. Jedná se o **celková data** tréninku.

MEMORY (PAMĚŤ):

- **Rozsah zobrazení:** 0~35.
- Zobrazí se údaje o tréninku z vašich předchozích cvičení. Zobrazí se pouze v režimu Paměť (Memory).
- Nejnovější tréninková data budou uložena v Paměti 01, druhá nejnovější data budou uložena v Paměti 02..., a nejstarší tréninková data budou uložena v Paměti 35. Starší data budou vymazána, jakmile počet tréninkových sekcí překročí 35.

III. PROGRAMY

Konzole monitoru má **osm programů**: RYCHLÝ START (QUICK START), ČAS (odpočet), VZDÁLENOST (odpočet), KALORIE (odpočet), INTERVALOVÉ PROGRAMY Času, Vzdálenosti a Kalorií, a režim PAMĚŤ (MEMORY).

Stiskněte tlačítko „PROG“ pro změnu tréninkového programu podle následující sekvence: Rychlý Start → Vzdálenost → Čas → Kalorie → Časový interval → Interval vzdálenosti → Interval kalorií → Paměť.

U programu Rychlý start a u všech programů stiskněte tlačítko „DISPLAY“ (ZOBRAZENÍ) pro výběr dat, která se zobrazují ve stejném okně displeje. Případně nechte zobrazení přepínat automaticky každých 5 sekund.

Stiskněte tlačítko „STOP“ jednou pro zastavení počítání. Hodnoty KALORIE a WATT se zobrazí jako 0. Stiskněte tlačítko „STOP“ znovu a počítač zobrazí souhrn vašeho tréninku. Stiskněte tlačítko „STOP“ ještě jednou v souhrnu tréninku, abyste uložili trénink do režimu Paměti a vrátili se zpět do režimu NEČINNOSTI (IDLE mode).

POZOR: Souhrn tréninku z režimu RYCHLÝ START (QUICK START) nebude uložen do paměti (MEMORY mode).

1. PROGRAM RYCHLÝ START – QUICK START

- Program **Rychlý start** můžete spustit **jednoduchým rozjetím pedálů**. Všechny funkční hodnoty na konzoli začnou narůstat. Režim Rychlý start můžete zahájit v režimu **VYPNUTO (POWER OFF)** nebo **IDLE mode** pouhým zahájením jízdy.
- Režim Rychlý start zobrazí **souhrn tréninku** po stisknutí tlačítka „STOP“, ale tréninková data **nebudou uložena do paměti (MEMORY mode)**.

2. PROGRAM ČAS (odpočítávání) - TIME

- Během cvičení bude program „TIME“ (ČAS) odpočítávat od přednastavené hodnoty.
- Rozsah nastavení hodnoty cvičení: **00:00:20 ~ 09:59:59 (HODINY: MINUTY: SEKUNDY)**.
- Program se spustí, jakmile uživatel začne šlapat. Po dokončení programu se na monitoru zobrazí souhrn vašeho cvičení. Stiskněte tlačítko „STOP“ pro uložení do paměti a návrat do pohotovostního režimu (IDLE).

3. PROGRAM VZDÁLENOST (odpočítávání) - DISTANCE

- Během cvičení bude program „DISTANCE“ (VZDÁLENOST) odpočítávat od přednastavené hodnoty.
- Rozsah nastavení hodnoty cvičení: **1~500 KM nebo MIL**.
- Program se spustí, jakmile uživatel začne šlapat. Po dokončení programu se na monitoru zobrazí souhrn vašeho cvičení. Stiskněte tlačítko „STOP“ pro uložení do paměti a návrat do pohotovostního režimu (IDLE).

4. PROGRAM KALORIE – CALORIES

- Během cvičení bude program „**KALORIE**“ odpočítávat od přednastavené hodnoty.
- Rozsah nastavení hodnoty pro cvičení: 1 - ~5000 cal.
- Program se spustí, jakmile uživatel začne šlapat. Po dokončení programu se na monitoru zobrazí souhrn vašeho cvičení. Stiskněte tlačítko „**STOP**“ pro uložení do paměti a návrat do režimu nečinnosti (IDLE mode).

5. PROGRAM ČASOVÝ INTERVAL – TIME INTERVAL

- Při výběru programu „**ČASOVÝ INTERVAL**“ se na displeji rozblíká **ČAS** (TIME) a zároveň se zobrazí **DOBA ODPOČINKU** (REST TIME).
- Nejprve nastavte požadovanou dobu cvičení pro každý interval. Jakmile nastavení dokončíte, stiskněte tlačítko „**ENTER**“ pro nastavení **DOBY ODPOČINKU** pro každý interval.
- Rozsah nastavení hodnoty doby cvičení: **00:00:20 ~ 09:59:59** (HODINY: MINUTY: SEKUNDY).
- Rozsah nastavení hodnoty doby odpočinku: **00:10 ~ 30:00** (MINUTY: SEKUNDY).
- Intervalové cykly se počítají až do **35 cyklů**.

6. PROGRAM INTERVAL VZDÁLENOSTI – DISTANCE INTERVAL

- Po zvolení programu „**INTERVAL VZDÁLENOSTI**“ uvidíte blikat **CELKOVÉ KM** (TOTAL KM) a zároveň se zobrazí **DOBA ODPOČINKU** (REST TIME).
- Nejprve můžete nastavit požadovanou vzdálenost cvičení pro každý interval. Jakmile dokončíte nastavení, stiskněte tlačítko „**ENTER**“ pro nastavení **DOBY ODPOČINKU** pro každý interval.
- Rozsah nastavení hodnoty vzdálenosti cvičení: **1~50 KM nebo MIL**.
- Rozsah nastavení hodnoty doby odpočinku: **00:10~30:00 (MINUTY: SEKUNDY)**.
- Počet intervalových cyklů se počítá až do **35 cyklů**.

7. PROGRAM INTERVAL KALORIÍ – CALORIES INTERVAL

- Po zvolení programu „**INTERVAL KALORIÍ**“ uvidíte blikat **KALORIE** (CALORIES) a zároveň se zobrazí **DOBA ODPOČINKU** (REST TIME).
- Nejprve můžete nastavit požadované spálené kalorie pro každý interval cvičení. Jakmile dokončíte nastavení, stiskněte tlačítko „**ENTER**“ pro nastavení **DOBY ODPOČINKU** pro každý interval.
- Rozsah nastavení hodnoty kalorií cvičení: **10~5000 kcal**.
- Rozsah nastavení hodnoty doby odpočinku: **00:10~30:00 (MINUTY: SEKUNDY)**.
- Počet intervalových cyklů se počítá až do **35 cyklů**.

8. REŽIM PAMĚTI – MEMORY MODE

- Po stisknutí tlačítka „**PROG**“ a zobrazení nápisu **MEMORY** stiskněte tlačítko „**ENTER**“ pro zobrazení vašich minulých tréninků. Použijte tlačítka „**UP**“ a „**DOWN**“ pro procházení uloženými tréninky.
- Stiskněte tlačítko „**ENTER**“ pro zobrazení dat konkrétního tréninku. Jakmile jste v datech, můžete stisknout tlačítka „**RIGHT**“ a „**LEFT**“ pro zobrazení dat jednotlivých úseků/kol.
- Stiskněte tlačítko „**STOP**“ pro návrat a procházení jiným tréninkem.

POKYNY K POČÍTAČI

- Do **REŽIMU PAMĚTI (MEMORY MODE)** se uloží pouze shrnutí tréninku z programových režimů. Rychlý start (Quick Start) se do REŽIMU PAMĚTI neuloží.
- Paměť počítače může uložit maximálně **88 sad dat nebo 88 rozdělených (split) dat**. Počítač uloží maximálně **35 tréninků**.
- Když se pokusíte uložit shrnutí tréninku a počítač nemá dostatek paměti, **automaticky vymaže nejstarší trénink**, aby uložil nejnovější trénink do paměti.
- Čím nižší je číslo v MEMORY, tím novější je trénink.
- V **REŽIMU PAMĚTI (MEMORY MODE)** se v okně ČAS (TIME) bude každých 5 sekund střídavě zobrazovat datum (D M R).
- Můžete stisknout tlačítko „**DISPLAY**“ pro přepínání zobrazení.
- Když se u rozdělených dat (**SPLIT**) zobrazí „**00**“, znamená to, že se jedná o **celkový průměr tréninku bez rozdělení**.
- Níže je uvedeno, jak počítač rozhoduje o rozdělení dat.

Režim odpočítávání času

Pravidlo	Interval
10 hod > ČAS > 5 hod	30min
5 hod >= ČAS > 200min	15min
200min >= ČAS > 100min	10min
100min >= ČAS > 60min	5min
60min >= ČAS > 20min	3min
20min >= ČAS > 5min	1min
5min >= ČAS > 1min	30sek
1min >= ČAS	20sek

Režim odpočítávání kalorií

Pravidlo	Interval
5000 >= Kalorie > 4000	250cal
4000 >= Kalorie > 3000	200cal
3000 >= Kalorie > 2000	150cal
2000 >= Kalorie > 1000	100cal
1000 >= Kalorie > 500	50cal
500 >= Kalorie > 100	20cal
100 >= Kalorie	10cal

Režim intervalových programů

Pravidlo	Interval
1 Cyklus = 1 Úsek	Až 35

Režim odpočítávání vzdálenosti

Pravidlo	Interval
500 >= Vzdálenost > 250	20km
250 >= Vzdálenost > 100	10km
100 >= Vzdálenost > 50	5km
50 >= Vzdálenost > 20	2km
20 >= Vzdálenost	1km

Poznámka: Pokud nastavíte hodnotu tréninku, která není násobkem intervalu (split), poslední interval se nezobrazí při prohlížení jednotlivých intervalů, ale bude přidán k celkovému tréninku v Intervalu „00“.

Příklad: Pokud nastavíte 1200 M a dokončíte trénink, Interval „00“ ukáže celkový průměr za 1200 M. Při prohlížení jednotlivých intervalů uvidíte pouze 2 intervaly po 500 M, 3. interval 200 M tam nebude. Stejný případ nastane, když trénink zastavíte v jeho průběhu.

IV. PŘIPOJENÍ BLUETOOTH

BLUETOOTH APLIKACE:

- Dokud je obrazovka zapnutá (probuzená z režimu spánku), **Bluetooth bude aktivní**, a bude možné propojit trenažér s telefonem nebo tabletem.
- Připojení k aplikacím probíhá přes protokol **FTMS** (Fitness Machine Service). Lze se připojit k jakýmkoli aplikacím, které tento protokol pro připojení používají, jako je **Kinomap** nebo **Zwift**.
- Když je konzole připojena k aplikaci, na levé dolní straně obrazovky se zobrazí **bt**. Všechna ostatní tlačítka budou nefunkční, dokud se od aplikace Bluetooth neodpojíte.
- Abyste aplikaci povolil/a přístup k Bluetooth, přejděte prosím do **Nastavení** ve svém chytrém telefonu.

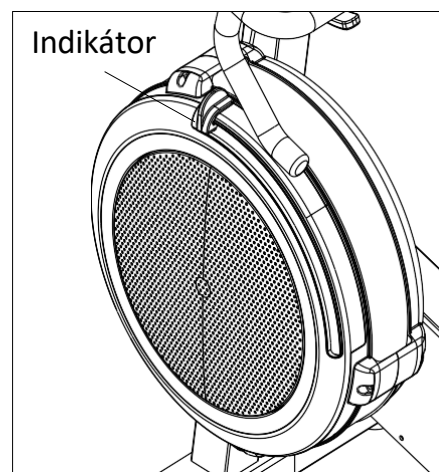
AKTUALIZACE SOFTWARE BLUETOOTH:

- Software konzole lze aktualizovat přes Bluetooth.

PROVOZNÍ/POKYNY

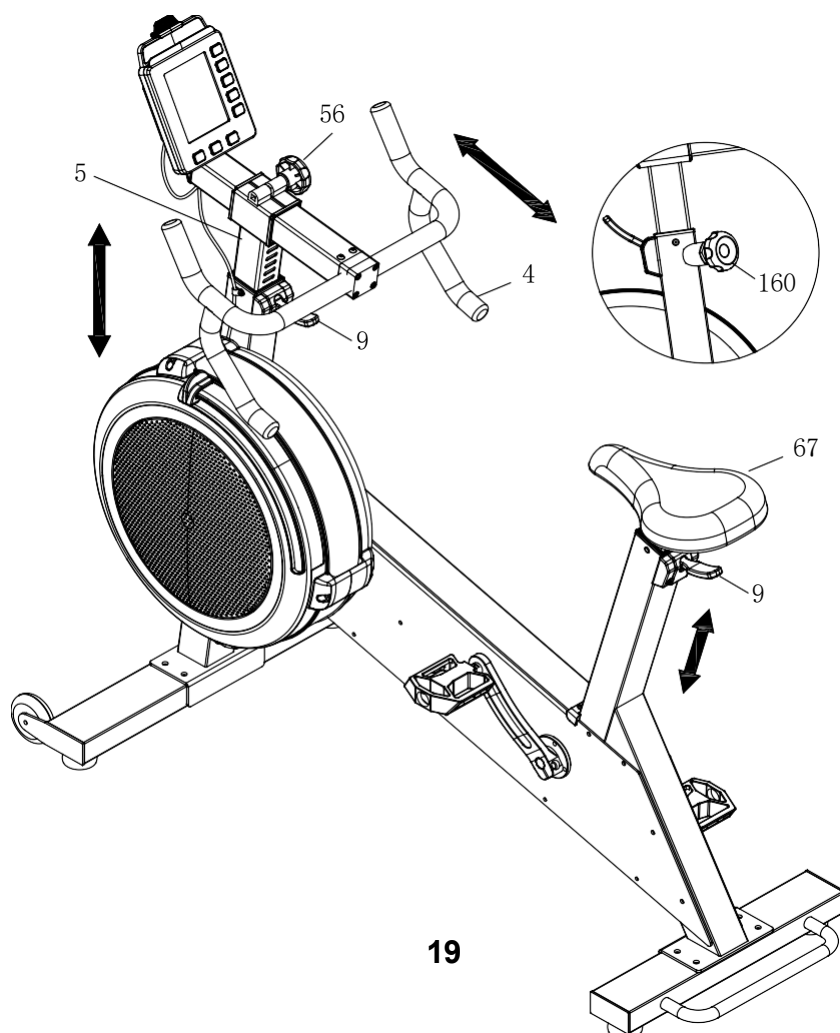
I. NASTAVENÍ ODPORU

Tlumič (49) je vestavěn do Levého krytu ventilátoru (50).
Pro nastavení odporu posouvejte indikátor v Tlumiči (49) tak, aby směřoval k požadovaným číslům na Levém krytu ventilátoru (50). K dispozici jsou nastavení od **1 do 32**.
Nastavení č. 1 poskytne **nejnižší** odpor.
Nastavení č. 32 poskytne **nejvyšší** odpor.



II. POLOHA SEDLA A ŘÍDÍTEK

- Nastavení sedla (67): Stiskněte Nastavovací páku (9). Pokud jsou vaše nohy příliš blízko nebo příliš daleko od pedálů, upravte polohu sedla.
- Nastavení řídítek (4): Nejprve povolte aretační kolík (160), jak je znázorněno na obrázku, a stiskněte Nastavovací páčku (9). Poté upravte výšku Nastavovacího sloupku řídítek (5), pokud jsou vaše paže příliš blízko nebo příliš daleko od řídítek. Posuňte řídítka (4) dopředu nebo dozadu mírným povolením aretačního kolíku (56), pokud je vaše tělo příliš blízko nebo příliš daleko od řídítek.

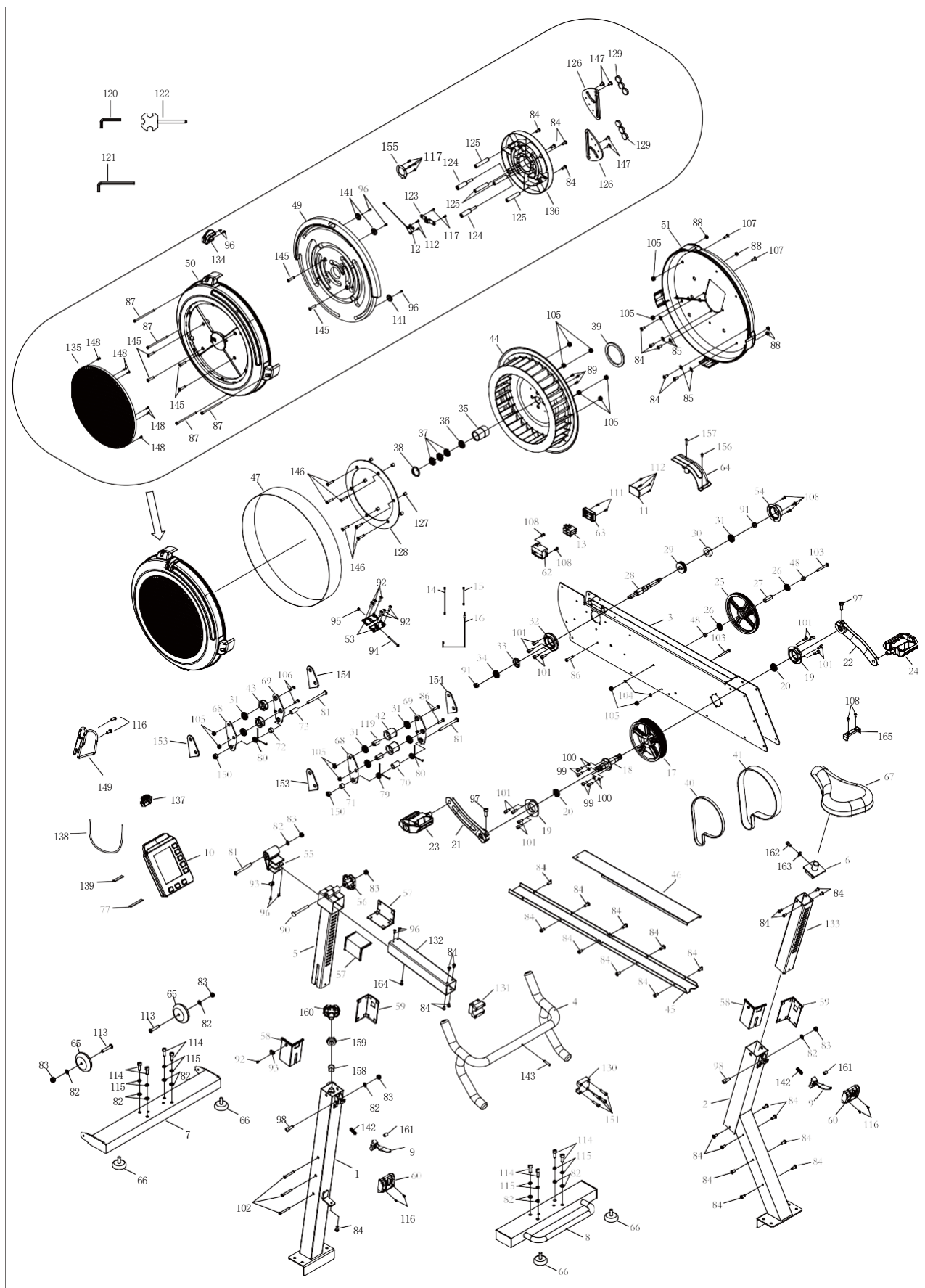


ÚDRŽBA

Bezpečnost a integrita stroje mohou být zachovány pouze tehdy, je-li stroj pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Zvláštní pozornost by měla být věnována následujícímu:

1. Vyzkoušejte **levý a pravý pedál (23 a 24)** a ověřte, že magnetický systém klade odpor/napětí.
2. Vyčistěte mezery v **nastavovacím sloupku řídítek (5)** a **nastavovacím sloupku sedla (6)** savým hadříkem.
3. Ověřte, že jsou přítomny a řádně utaženy všechny matice a šrouby. Chybějící matice a šrouby nahraďte. Uvolněné matice a šrouby utáhněte.
4. Zajištění pravidelné údržby je výhradní odpovědností uživatele/majitele.
5. Opotřebované nebo poškozené součásti musí být ihned vyměněny, nebo musí být stroj vyřazen z provozu, dokud nebude oprava provedena.
6. Pro údržbu/opravu by měly být použity pouze součásti dodané původním prodejcem.
7. Udržujte svůj stroj čistý tím, že jej po tréninku otřete savým hadříkem.

SCHÉMA VÝROBKU



SEZNAM SOUČÁSTEK

ČÍSLO#	POPIS	POČET
1	Přední sloupek rámu	1
2	Zadní sloupek rámu	1
3	Hlavní rám	1
4	Řídítka	1
5	Nastavovací sloupek řídítek	1
6	Nastavovací sloupek sedla	1
7	Přední stabilizátor	1
8	Zadní stabilizátor	1
9	Nastavovací páčka	2
10	Monitor	1
11	Deska adaptéru	1
12	VR	1
13	Generátor	1
14	VR kabel	1
15	Kabel generátoru	1
16	Kabel monitoru	1
17	Velká řemenice	1
18	Ložisko řemenice	1
19	Držák ložiska 6004	2
20	Kuličkové ložisko 6004ZZ	2
21	Levá klika	1
22	Pravá klika	1
23	Levý pedál	1
24	Pravý pedál	1
25	Dvojitá řemenice	1
26	Kuličkové ložisko 6000ZZ	2
27	Distanční vložka řemenice $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39.5$ mm	1
28	Osa ventilátoru	1
29	Řemenice	1

30	Gumové pouzdro 6001	1
31	Kuličkové ložisko 6001ZZ	7
32	Držák ložiska 6003	1
33	Gumové pouzdro 6003	1
34	Kuličkové ložisko 6003ZZ	1
35	Podložka ložiska $\Phi 40.2 \times \Phi 38 \times 54.2$ mm	1
36	Jednosměrné ložisko	1
37	Kuličkové ložisko 6201RS	3
38	C kroužek $\Phi 32$	1
39	Magnet	1
40	Pohonný řemen 380J4	1
41	Pohonný řemen 400J11	1
42	Dlouhý Roller $\Phi 38 \times \Phi 24 \times 34.5$ mm	2
43	Krátký Roller $\Phi 38 \times \Phi 26.4 \times 14$ mm	2
44	Setrvačník	1
45	Spodní kryt	1
46	Nerezový horní kryt	1
47	Nerezová mřížka	1
48	Vymezovací podložka $\Phi 14 \times \Phi 10 \times \Phi 6 \times 8$ mm	2
49	Tlumič	1
50	Levý kryt ventilátoru	1
51	Pravý kryt ventilátoru	1
53	Ocelová deska	2
54	Kryt osy	1
55	Držák monitoru	1
56	Aretační kolík	1
57	Pouzdro sloupku řídítek	2
58	Pouzdro rámu sloupku A	2
59	Pouzdro rámu sloupku B	2
60	Ochranný kryt páčky	2
62	Základna generátoru	1
63	Kryt generátoru	1

64	Ochranný kryt	1
65	Transportní kolečka	2
66	Podložka stabilizátoru	4
67	Sedlo	1
68	Levý držák upínacího válečku	2
69	Pravý držák upínacího válečku	2
70	Velká podložka pro upínací váleček Φ18xΦ12x29.5 mm	1
71	Malá podložka upínacího válečku Φ10xΦ6x9.5 mm	1
72	Velká podložka pro upínací váleček Φ18xΦ12x8mm	1
73	Malá podložka upínacího válečku Φ10xΦ6x31mm	1
77	EVA podložka pro držák telefonu	1
79	Levá torzní pružina	1
80	Pravá torzní pružina	2
81	Šroub s válcovou hl. s vnitř. šestihranem, M8x75mm	3
82	Plochá podložka, M8	13
83	Nylonová matice, M8	8
84	Šroub s válcovou hl., M6x12mm	31
85	Hvězdicová podložka, M6	5
86	Šroub s válcovou hl., M6x43mm	3
87	Šroub s válcovou hl., M5x92mm	4
88	Matice, M5	4
89	Šroub s vnitřním šestihranem, M4x12mm	3
90	Šroub s kulatou hl., M8x75mm	2
91	Nylonová matice, M10	2
92	Křížový šroub s plochou hlavou, ST4.2x6mm	7
93	P - objímka	2
94	Křížový šroub s půlkulatou hl., M4x45mm	1
95	Matice, M4	1
96	Samořezný šroub s plochou křížovou hlavou, ST4.2x16mm	9
97	Šroub s válcovou hl., M8x25mm	2

98	Šroub s vnitřním šestihranem, M8x35mm	2
99	Šroub s vnitřním šestihranem, M6x20mm	4
100	Pružná podložka, M6	4
101	Šroub s válc. hl. s vnitř. šestihranem, M6x15mm	12
102	Šroub s válc. hl. s vnitř. šestihranem, M6x70mm	3
103	Šroub s válc. hl. s vnitř. šestihranem, M6x75mm	2
104	Plochá podložka, M6	2
105	Nylonová matice, M6	14
106	Šroub s kulatou hl., M6x22mm	2
107	Šroub s šestihrannou hl., M6x12mm	2
108	Šroub s podložkovou hlavou, M4x10mm	7
111	Samořezný šroub s kříž. Hl., ST3.0x20mm	2
112	Samořezný šroub s kříž. hl, ST3.0x6mm	6
113	Šroub s kulatou hl., M8x40mm	2
114	Šroub s vnitřním šestihranem, M8x15mm	8
115	Pružná podložka, M8	8
116	Křížový šroub s válc. hl., M5x12mm	6
117	Samořezný šroub s kříž. Hl., ST4.2x10mm	2
119	Vložka ložiska $\Phi 16 \times \Phi 8.1 \times 20.5$ mm	2
120	Imbusový klíč, 4 mm	1
121	Imbusový klíč, 6	1
122	Klíč s otevřenou hl., 13 mm/ 15 mm/ 17 mm	1
123	VR držák	1
124	Kolík, M6x80mm	2
125	Sloupek, M6x64mm	4
126	Držák magnetu	2
127	Nerezová distanční vložka $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25$ mm	6
128	Hliníková destička	1
129	Kulatý magnet	6
130	Zadní držák řídítek	1

131	Držák řídítek	1
132	Sloupek pro nastavení řídítek	1
133	Sloupek pro nastavení sedla	1
134	Indikátor	1
135	Plastová mřížka	1
136	Magnetická základna	1
137	Držák telefonu	1
138	Pružné lanko	1
139	EVA podložka držáku telefonu	1
141	Podložka	3
142	Pružina	2
143	Čep	1
145	Šroub s šestihrannou hl., M6x20mm	10
146	Šroub s šestihrannou hl., M6x40mm	6
147	Křížový šroub, M6x10mm	4
148	Křížový šroub s plochou hl., ST4.2x16mm	6
149	Držák na lahev	1
150	Nylonová matice M8	2
151	Šroub s vnitř. šestihranem – Imbus, M6x25mm	4
153	EVA podložka – levá	2
154	EVA Podložka – pravá	2
155	Podložka	1
156	Křížový šroub s půlkulatou hl., M5x10mm	1
157	Křížový šroub s půlkulatou hl., M5x30mm	1
158	90°V přední sada	1
159	Matice s vnitřním a vnějším závitem	1
160	Aretační kolík	1
161	Pouzdro	2
162	Šroub s vnitřním šestihranem, M8x12mm	1
163	Oblouková podložka M8	1
164	Šroub s vnitřním šestihranem, M8x8mm	1
165	Blok zabraňující pocení	1