**STRONGBIKE**

**Uživatelský manuál**



Milý zákazníku,

Před zprovozněním našeho výrobku si prosím velmi pečlivě přečtěte následující text. Naleznete zde důležité informace a pokyny k bezpečnému užívání StrongBike.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

**Před sestavením nebo užíváním stroje si přečtěte následující upozornění.**

1. Držte děti a domácí mazlíčky v bezpečné vzdálenosti od StrongBike. NIKDY nepouštějte samotné děti do místnosti se strojem.
2. StrongBike by neměly užívat osoby se zdravotními obtížemi nebo handicapem bez přítomnosti kvalifikovaného zdravotního pracovníka nebo lékaře.
3. Pokud budete při jízdě pociťovat závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné nepříjemné stavy, ukončete ihned trénink a konzultujte svůj stav s lékařem.
4. Ujistěte se, že v blízkosti stroje (v okruhu 2 m) se nenacházejí žádné nebezpečné předměty, které by mohly ublížit Vám či případně poškodit stroj.
5. Umístěte StrongBike na čistý a hladký povrch mimo dosah vody a vlhkého prostředí. Umístěte stroj na fitness podlahu nebo podložky, aby byl co nejvíce stabilní a nepoškodil původní podlahu.
6. Pro bezpečné užití se držte doporučení popsaných v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE žádné jiné příslušenství, které není součástí balení, případně není podporováno výrobcem stroje.
7. Sestavte stroj přesně podle popisků v návodu.
8. Před každým užitím zkontrolujte důkladně celý stroj, všechny šrouby a spoje. Ujistěte se, že StrongBike je v bezpečném stavu.
9. Pravidelně kontrolujte stav stroje. Zvláštní pozornost věnujte nejvíce namáhaným částem, komponentům, které jsou náchylné k opotřebení. Vadné součástky by měly být okamžitě vyměněny. Nepoužívejte stroj, dokud není opraven.
10. NIKDY nepoužívejte StrongBike, pokud nefunguje zcela správně.
11. Je konstruován výhradně k tréninku jedné osoby.
12. Nepoužívejte abrazivní (brusné) čisticí prostředky k jeho údržbě. Po skončení každého tréninku setřete kapky potu a udržujte stroj suchý.
13. Vždy noste vhodné oblečení k tréninku jako např. běžecké nebo tréninkové boty.
14. Před každým tréninkem vždy nejprve zařaďte rozcvičku.
15. Výkon stroje se zvyšuje s rychlostí lokomoce, totéž platí opačně. Stroj je vybaven bezpečnostní páčkou, kterou lze měnit velikost odporu.

**UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM JAKÉHOKOLI TRÉNINKOVÉHO PROGRAMU KONZULTUJTE VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV S LÉKAŘEM NEBO JINÝM ZDRAVOTNÍM ODBORNÍKEM. TO JE OBZVLÁŠTĚ DŮLEŽITÉ U JEDNCŮ STARŠÍCH 35 LET NEBO U OSOB SE ZDRAVOTNÍMI OBTÍŽEMI. PŘED POUŽITÍM STRONGBIKE SI PŘEČTĚTE VEŠKERÉ POKYNY. FIRMA STRONGGEAR NENESE ŽÁDNOU ODPOVĚDNOST V PŘÍPADĚ UBLÍŽENÍ NA ZDRAVÍ NEBO POŠKOZENÍ MAJETKU ZPŮSOBENÉ TÍMTO PRODUKTEM.**

SEZNAM JEDNOTLIVÝCH DÍLŮ A ČÁSTÍ STRONGBIKE



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ČÍSLO** | **NÁZEV** | **MNOŽSTVÍ** | **SPECIFIKACE** |
| 1 | PEDÁL | 1 | Jd-304v (9/16“) |
| 2 | KONCOVÝ UZÁVĚR 3 | 4 | 120\*40\*35 |
| 3 | ŠROUB 1 | 4 | M10\*30 |
| 4 | ZADNÍ STABILIZÁTOR | 1 | SVAŘENO |
| 5 | PODLOŽKA POD MATICE | 6 | 10 |
| 6 | PŘEDNÍ KRYT | 2 | 160\*128\*3 |
| 7 | ŠROUB 1 | 4 | GB/845-85 ST4.8X19 |
| 8 | ŠROUB 2 | 2 | M8\*40 |
| 9 | KULOVITÁ KLIKA | 1 | ϕ50\*91 (M16\*35) |
| 10 | SEDLOVKA | 1 | SVAŘENO |
| 11 | POHYBLIVÁ SOUČÁSTKA | 2 | SVAŘENO |
| 12 | SEDLOVÝ SLOUPEK | 1 | SVAŘENO |
| 13 | SEDÁTKO | 1 | VL-6038E |
| 14 | ZÁTKA | 4 | Φ70\*41/(M16x25) |
| 15 | PŘEDNÍ STABILIZÁTOR | 1 | SVAŘENO |
| 16 | HLAVNÍ RÁM | 1 | SVAŘENO |
| 17 | PŘIPOJENÍ K POČÍTAČI | 1 | SVAŘENO |
| 18 | LEVÉ ŘÍDÍTKO | 1 | SVAŘENO |
| 19 | PLASTOVÝ RUKÁV |  | 103\*53,5\*178 |
| 20 | SENZOR | 1 | SR-202 |
| 21 | PRAVÉ ŘÍDÍTKO | 1 | SVAŘENO |
| 22 | MATICE | 6 | M6 |
| 23 | MATICE K ZAFIXOVÁNÍ 2 | 1 | ϕ44,8\*16,5 |
| 24 | PODLOŽKA POD MATICE | 4 | 12 |
| 25 | ŠROUB K ZAFIXOVÁNÍ | 6 | M6\*16 |
| 26 | ZAFIXOVANÁ ČÁST K VYNDÁNÍ | 2 | Ϭ3 |
| 27 | ŠROUB 1 | 10 | M8\*16 |
| 28 | MATICE | 10 | M12X1,25 |
| 29 | KONCOVÁ KRYTKA KLIKY | 4 | ϕ28\*6,5 |
| 30 | OZUBENÁ PŘEZKA | 6 | Ϭ1 |
| 31 | MATICE | 10 | GB/T 889,1-2000 M8 |
| 32 | PLASTOVÝ KROUŽEK | 1 | ϕ56\*28 |
| 33 | LEVÁ KONCOVKA | 1 | 170\*15 |
| 34 | DLOUHÁ TRUBIČKA K ZAFIXOVÁNÍ | 1 | Φ25\*20,2\*41,2 |
| 35 | LOŽISKO | 2 | 6004ZZ |
| 36 | PRAVÁ KLIKA | 1 | 170\*15 |
| 37 | VNĚJŠÍ PRUŽINA | 4 | 42 |
| 38 | NASTAVENÍ KE KLICE | 2 | 80\*65 |
| 39 | KRYT | 2 | 56\*23,6\*24,6 |
| 40 | KRYT | 2 | 58\*36,3\*22,7 |
| 41 | ŠROUB 1 | 6 | GB/T 845-1985 ST4,2\*19 |
| 42 | ŠROUB 2 | 14 | GB/T 845-1985 ST4,2\*19 |
| 43 | ŠROUB 3 | 6 | GB/845-85 ST4,8X19 |
| 44 | KRYTKA ŘETĚZU 1 | 1 | 478\*270\*60 |
| 45 | KRYTKA ŘETĚZU 2 | 1 | 469\*241\*23 |
| 46 | OSA | 1 | ϕ20\*162 |
| 47 | ŠROUB 7 | 6 | GB/T 70,1-2000 M4\*12 |
| 48 | ŠROUB 8 | 1 | GB/T 70,1-2000 M5\*18 |
| 49 | KRYTKA ŘETĚZU | 1 | 146\*65\*73 |
| 50 | ŘETĚZOVÝ PÁS (KRÁTKÝ) | 1 | P=12,7 66 |
| 51 | ŘEMENOVÝ PÁS | 1 | P= 12,7 52T |
| 52 | PŘEDNÍ KRYTKA | 1 | 122\*56\*45 |
| 53 | RUKOJEŤ | 1 | 41,5\*30\*30 |
| 54 | MATICE | 2 | M33\*1\*4 |
| 55 | ŘETĚZOVÝ PÁS 1 | 1 | A7K-16 1/2"\*1/8“ 16T (1,37“) |
| 56 | KOLO | 2 | ϕ75\*24 |
| 57 | UPEVŇOVACÍ MATICE | 1 | M20\*1,0 |
| 58 | UPEVŇOVACÍ MATICE 2 | 3 | M12X1,25 H=6 |
| 59 | LOŽISKO | 4 | 6001ZZ |
| 60 | LOŽISKO | 2 | 6004ZZ |
| 61 | RÁFEK K MONTÁŽI | 1 | ϕ640\*69 |
| 62 | HŘÍDEL SETRVAČNÍKU | 2 | ϕ12\*160 |
| 63 | SESTAVA K DVOJITÉMU POHONU | 1 | ϕ110\*107 |
| 64 | RUKÁV DVOJITÉHO VNITŘNÍHO POHONU | 1 | Φ16\*ϕ12,2\*91,1 |
| 65 | PÁS | 1 | 5pk1346 |
| 66 | KRYT ŘETĚZU 3 | 1 | 248\*269\*80 |
| 67 | KRÁTKÁ UPEVŇOVACÍ TRUBKA | 1 | ϕ25\*ϕ20,5\*9 |
| 68 | ŠROUB 1 | 2 | GB/845-85 M4\*12 |
| 69 | RUKOJEŤ | 1 | 79\*32\*32,6 |
| 70 | VNĚJŠÍ TRUBICE SETRVAČNÍKU | 1 | ϕ 16\*ϕ12,2\*35 |
| 71 | VNITŘNÍ OBAL SETRVAČNÍKU | 1 | ϕ 16\*ϕ12,2\*53,1 |
| 72 | DRŽÁK NA PITÍ | 1 | ϕ6 |
| 73 | ŠROUB 3 | 2 | GB/T 5780-2000 M5\*10 |
| 74 | LEVÁ KRYTKA KOLA | 1 | ϕ690\*55 |
| 75 | PRAVÁ KRYTKA KOLA | 1 | ϕ690\*55 |
| 76 | VZDUCHOVÝ USMĚRŇOVAČ | 1 | ϕ170\*10 |
| 77 | MĚDĚNÁ ROTAČNÍ OBJÍMKA | 1 | ϕ12\*20 |
| 78 | ŠROUB 3 | 2 | M10\*45 |
| 79 | MATICE | 4 | GB/T 889,1-2000 M10 |
| 80 | ŠROUB 16 | 1 | M6\*35 |
| 81 | KRYTKA RUKOJETÍ | 1 | ϕ16,4\*10,3\*5,5 |
| 82 | MALÁ GUMA | 1 | 19,6\*15,5\*13,7 |
| 83 | POČÍTAČ | 1 | HT6748-64 |
| 84 | UNIVERZÁLNÍ SPOJ | 2 | 70\*28 (M10) |
| 85 | PÁKA K PEDÁLŮM | 2 | ϕ38\*110(M16\*1,5) |
| 86 | LOŽISKO | 4 | 6203ZZ |
| 87 | PÁKA K PEDÁLŮM | 2 | ϕ22\*110(M16\*1,5) |
| 88 | LOŽISKOVÁ PÁKA K PEDÁLŮM | 2 | ϕ24\*ϕ17,2\*11,1 |
| 89 | MALÁ ZÁDRŽKA | 4 | Ϭ3 |
| 90 | VLNITÉ TĚSNĚNÍ | 4 | ϕ20 |
| 91 | UPEVŇOVACÍ MATICE | 1 | M12X1,25 H=10 |
| 92 | MATICE | 2 | GB/T 889,1-2000 M16 H=12 |
| 93 | LOŽISKO | 4 | 608ZZ |
| 94 | VZDUCHOVÝ USMĚRŇOVAČ | 1 | ϕ170\*10 |
| 95 | PRUŽINOVÉ TĚSNĚNÍ | 4 | GB/T 859-1987 10 |
| 96 | PRUŽINOVÉ TĚSNĚNÍ | 10 | GB/T 859-1987 8 |
| 97 | ŘEMENOVÝ PÁS | 1 | ϕ200\*24 |
| 98 | PLASTOVÁ ZÁSTRČKA | 1 | ϕ14\*14 |

**NÁVOD K SESTAVENÍ**

1. **PŘÍPRAVA**

A. Před zahájením montáže se ujistěte, že máte dostatek prostoru kolem sebe.

B. K montáži používejte obsažené nářadí.

C. Před zahájením montáže se ujistěte, že jsou k dispozici všechny potřebné součástky (výše uvedené v návodu, včetně obrázku), z nichž se StrongBike skládá.



**Obrázek 1:**

Připojte přední stabilizátor (č. 15) k hlavnímu rámu (č. 16) pomocí dvou sad plochých podložek (č. 5, ϕ10) a šroubu 1 (č. 3).

Připojte zadní stabilizátor (č. 4) k hlavnímu rámu (č. 16) pomocí dvou sad plochých podložek (č. 5, ϕ10) a šroubu 1 (č. 3).

**Obrázek 2:**



Zasuňte sedlovku (č. 10) do hlavního rámu (č. 16). Posuňte kliku nahoru a poté uvolněte kruhovou matici (č. 48). Nasuňte sedlový sloupek (č. 12) na sedlovku (č. 10) a upevněte šroub 8 (č. 48). Nyní si můžete nastavit požadovanou výšku pomocí kulovité kliky (č. 9), kterou vyšroubujete a vytáhnete. Díky tomu můžete pohybovat se sedlovkou nahoru a dolů, případně ji vyndat. Před použitím stroje nezapomeňte dotáhnout kulovitou kliku.

Nyní upevněte sedlo (č. 13) na sloupek sedla (č. 12, jak je znázorněno. A utáhněte šrouby pod sedadlem.

**Obrázek č. 3:**



K hlavnímu rámu je připojeno levé řídítko (č. 18), pravé řídítko (č. 21) a vnější ozubená matice (č. 92). Šest vnitřních šroubů s plochou hlavou (č. 78), podložky pod matice (č. 5), pružinové těsnění (č. 95), spojovací matice (č. 79) vytvářejí nutný díl pro připojení počítače (č. 17). Šest šroubů s plochou hlavou (č. 27) je připevněno k hlavnímu rámu (č. 16). Pomocí křížového šroubu (č. 73) připevněte držák na pití (č. 72) k hlavnímu rámu (č. 16), kam si můžete vložit lahev s pitím.

UPOZORNĚNÍ: PŘIPEVNĚTE ŘÍDÍTKA KE STROJI NAPEVNO

Počítač (č. 83) je připojen pomocí křížového šroubu (č. 73) k držáku na připojení počítače (č. 17). Nyní zbývá spojit části A1 a A2 viz obrázek.



**Obrázek č. 4:**Pedály (č. 1) jsou označeny L (levý) a R (pravý) a je nutné je připojit k ramenům klik. Pravý pedál je nutné šroubovat ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.

NASTAVENÍ

\*Chcete-li nastavit výšku sedadla, povolte kulovitou kliku na hlavním rámu. Nastavte si požadovanou výšku tak, aby kulovitá klika zapadla do jednoho z otvorů. Opět kliku dotáhněte.

\*Chcete-li sedátko posunout v horizontálním směru, uvolněte nastavitelnou kulovitou kliku. Posuňte vodorovný sloupek sedadla do požadované polohy, tak aby zapadnul do jedné z děr a dotáhněte.

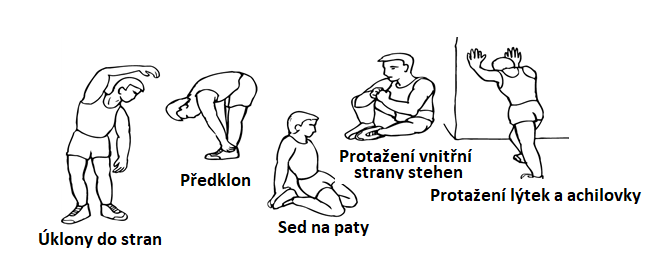
\*Chcete-li nastavit výšku řídítek, povolte pružinovou a sekundární kulovitou kliku a vytáhněte obě kliky zpět. Nastavte si výšku řídítek na hlavním rámu do požadované výšky a správně zapadnutou pružinovou i sekundární kulovitou kliku dotáhněte.

NÁVOD K TRÉNINKU

StrongBike Vám nabízí hned několik výhod týkajících se zlepšení fyzické kondice, svalové síly, případně vám pomůže zhubnout.

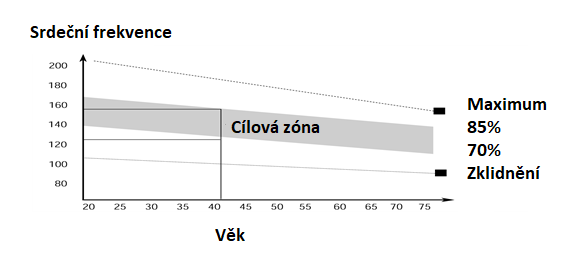
1. Zahřívací fáze

Tato fáze Vám pomůže správně zaktivovat tělo a dostat krev do pracujícího svalstva. Rovněž snižuje riziko zranění. Doporučujeme před každým tréninkem provést několik protahovacích cvičení, jak je uvedeno níže. V každé poloze setrvat 30 s a nevytvářet nepřiměřenou sílu, tlak, nebo trhavé pohyby. V případě bolesti ihned přestat.



1. Hlavní část

Fáze, ve které můžete využít veškeré své úsilí. Pravidelným tréninkem se svaly v nohách stanou silnějšími. Měňte tempo a neustále se zlepšujte. Při vašem tréninku můžete využít odlišných zón srdeční frekvence.



**Tato fáze by měla u většiny lidí trvat nejméně 12 minut**

Fáze zklidnění má činnost kardiovaskulárního systému postupně snížit. Ve sníženém tempu pokračujte dalších 5 min. Na závěr opět zařaďte protahovací cviky.   
Čím více se bude vaše kondice zlepšovat, tím více budete muset upravovat tréninkové proměnné. Doporučujeme trénovat alespoň třikrát v týdnu, ideálně však každý den.

**POSILOVÁNÍ SVALŮ**

Pokud chcete posilovat svaly, je nutné si nastavit vyšší stupeň odporu. Jestliže Vám jde jen o rozvoj svalové vytrvalosti, zvolte si nižší tempo, ale cvičte po co nejdelší dobu. V závěru hlavní fáze byste však měli zvýšit své úsilí a trénovat ještě tvrději. Případně se ve Vašem tréninku můžete držet zón srdeční frekvence.

**SHAZOVÁNÍ VÁHY**

Zde je důležitým faktorem velikost úsilí, které vložíte do tréninku. Čím tvrdší a delší bude, tím více kalorií můžete spálit.

**POUŽITÍ**

Pomocí kulové kliky můžete měnit velikost odporu. Vysoký odpor ztěžuje lokomoci, nízký naopak usnadňuje. Pro co nejlepší výsledky měňte velikost odporu v průběhu tréninku.