

# **StrongGear®**

**GET STRONGER**



## **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.

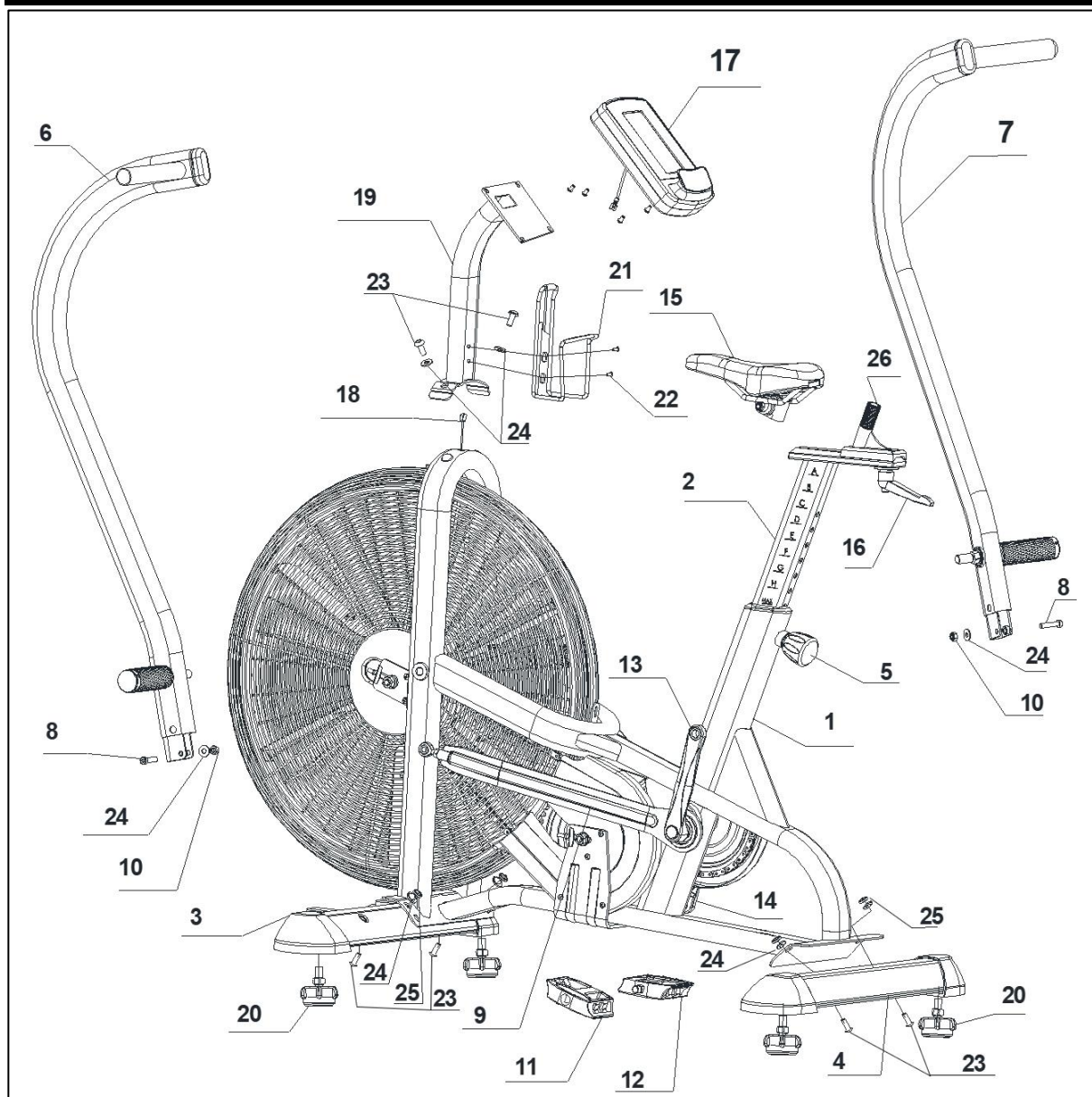
## **DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**

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

1. Držte děti a domácí mazlíčky v bezpečné vzdálenosti od StrongBike. NIKDY nenechávejte děti se strojem bez dozoru dospělé osoby.
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 alespoň 2 metrů) se nenacházejí žádné nebezpečné předměty, které by mohly ublížit Vám či případně poškodit stroj.
5. Umístěte StrongBike na rovný, čistý a hladký povrch, mimo dosah vody a vlhka. Aby nedošlo k poškození Vašich podlahových krytin, umístěte stroj na podlahu či podložku určenou pro fitness.
6. Pro bezpečné užití dodržujte doporučení uvedená v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE žádné příslušenství, které není součástí balení, či které není podporováno výrobcem stroje.
7. Sestavte stroj přesně podle popisu v návodu.
8. Před každým užitím zkontrolujte důkladně celý stroj, včetně všech šroubů a spojů. Ujistěte se, že StrongBike nejeví známky poškození a 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. Pokud se na stroji vyskytnou nebezpečně ostré hrany, stroj dále nepoužívejte a skutečnost sdělte prodejci.
11. Stroj je určen k užívání pouze jednou osobou.
12. K údržbě stroje nepoužívejte dráždivé a abrazivní (brusné) čisticí prostředky. Po skončení každého tréninku setřete ze stroje pot a udržujte stroj suchý.
13. Při používání stroje vždy noste obuv a oblečení vhodné k tréninku.
14. Před každým tréninkem se nejprve rozcvičte.

**UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM JAKÉHOKOLI TRÉNINKOVÉHO PROGRAMU KONZULTUJTE VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV S LÉKAŘEM NEBO JINÝM ZDRAVOTNICKÝM 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

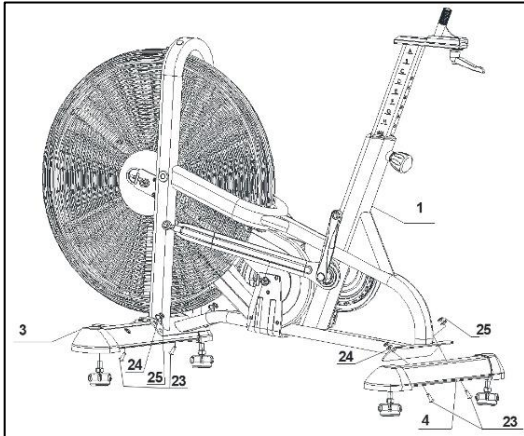


ČÍSLO	NÁZEV	MNŽ.	ČÍSLO	NÁZEV	MNŽ.
1	RÁM	1	14	PRAVÁ KLIKA	1
2	SEDLOVKA	1	15	SEDLO	1
3	PŘEDNÍ NOHA	1	16	NASTAVOVACÍ PÁKA	1
4	ZADNÍ NOHA	1	17	DISPLEJ	1
5	ARETAČNÍ KOLÍK	1	18	PROPOJOVACÍ KABEL	1
6	LEVÉ MADLO	1	19	DRŽÁK DISPLEJE	1
7	PRAVÉ MADLO	1	20	PTORISKLUZOVÁ PODLOŽKA	1
8	ŠROUB M10x40	2	21	DRŽÁK LAHVE	1
9	SPOJKA MADLA A PEDÁLU	2	22	ŠROUB S KŘÍŽOVOU HLAVOU	4
10	MATKA M10	2	23	ŠROUB M8x55	4
11	LEVÝ PEDÁL	1	24	PODLOŽKA M8	6
12	PRAVÝ PEDÁL	1	25	MATKA M8	4
13	LEVÁ KLIKA	1	26	POSUVNÁ ČÁST SEDLOVKY	1

# NÁVOD K SESTAVENÍ

## PŘÍPRAVA

- A. Před zahájením montáže se ujistěte, že máte kolem sebe dostatek prostoru.
- B. K montáži používejte výhradně přiložené nářadí.
- C. Před zahájením montáže se ujistěte, že máte k dispozici všechny potřebné součástky, z nichž se StrongBike skládá (seznam součástek včetně jejich vyobrazení je uveden výše v návodu).



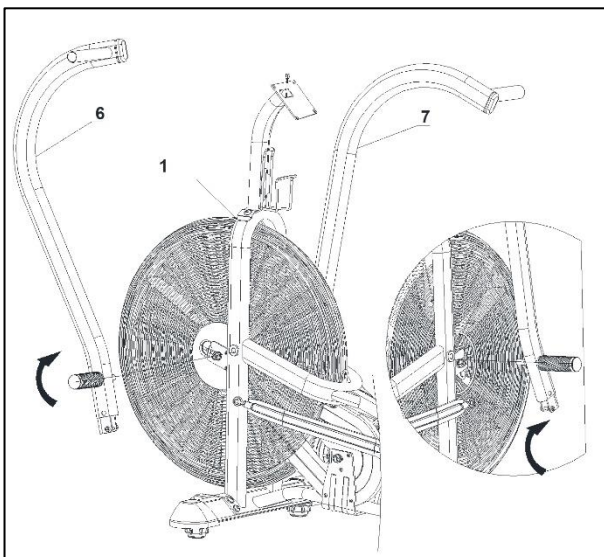
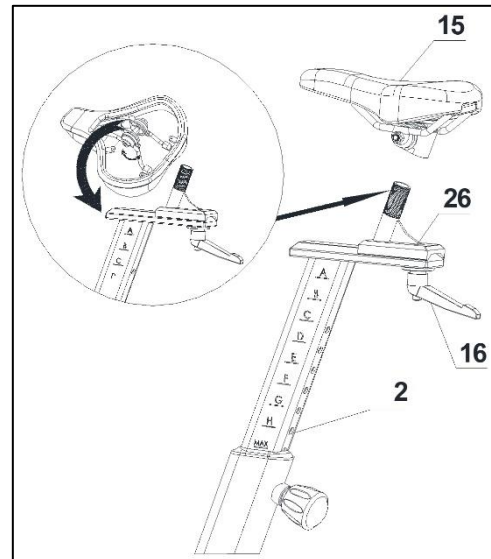
**Obrázek č. 1:**

Připojte přední nohu (č. 3) k hlavnímu rámu (č. 1) pomocí dvou sad matek (č. 25), plochých podložek (č. 24) a šroubů (č. 23).

Připojte zadní nohu (č. 4) k hlavnímu rámu (č. 1) pomocí dvou sad matek (č. 25), plochých podložek (č. 24) a šroubů (č. 23). Nohy nastavte tak, aby byly souměrné a všechny sestavy šroubů dotáhněte pomocí přiloženého nářadí.

**Obrázek č. 2:**

Zasuňte sedlovku (č. 2) do hlavního rámu (č. 1). Sedlo (č. 15) upevněte na sloupek sedla (č. 26) tak, jak je znázorněno na obrázku. Utáhněte šrouby pod sedadlem.

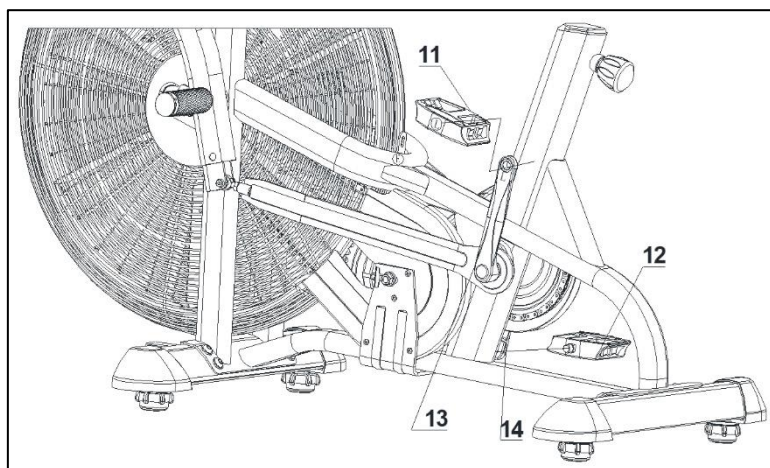
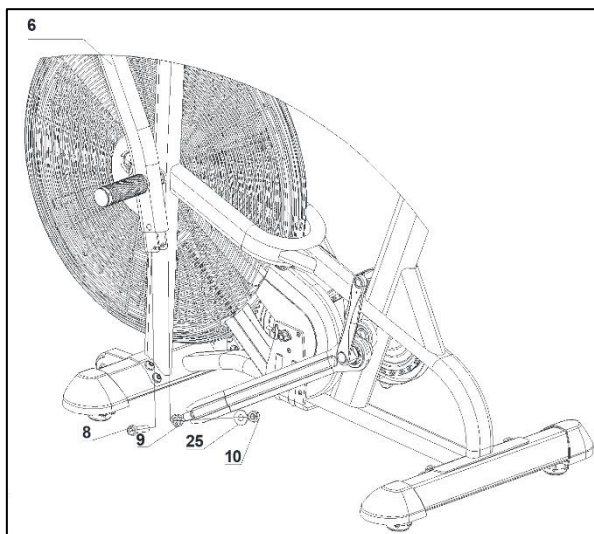


**Obrázek č. 3:**

Nejprve naneste na závit šroubu 3-4 kapky přiloženého lepidla na závity. Následně do hlavního rámu zašroubujte levé madlo (č. 6) a pomocí klíče dotáhněte matku mezi madlem a řídlítkem. Stejně postupujte při montáži pravého madla (č. 7).

**Obrázek č. 4:**

Spojku madla a pedálu (č. 9) spojte s madlem (č. 6) pomocí šroubu (č. 8), podložky (č. 24) a matky (č. 10), a dotáhněte pomocí klíče. Stejně posupujte i na pravé straně (č. 7 a č. 9).

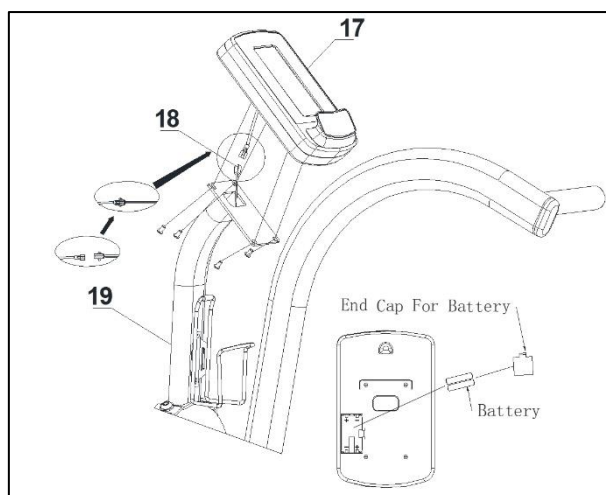


**Obrázek č. 5:**

Našroubujte levý pedál (č. 11) do levé kliky (č. 13), obě části na sobě mají označení „L“. **POZOR! levý pedál má levotočivý závit, který se utahuje proti směru hodinových ručiček.** Dále našroubujte pravý pedál (č. 12) do pravé kliky (č. 14), obě části mají označení „R“. Následně oba pedály dotáhněte klíčem.

**Obrázek č. 6:**

Do otvoru pro baterie displeje (č. 17) vložte dvě baterie velikosti AA a spojte konektor vedoucí ze zadní strany displeje s konektorem na propojovacím kabelu (č. 18). Poté displej (č.17) přišroubujte na držák (č. 19) pomocí čtyř šroubů s křížovou hlavou.



## NASTAVENÍ

\*Chcete-li nastavit výšku sedadla, povolte aretační kolík (díl č. 5) na hlavním rámu. Nastavte si požadovanou výšku tak, aby aretační kolík zapadl do jednoho z otvorů. Opět kolík utáhněte tak, aby nedocházelo k pohybu sedlovky.

\*Chcete-li sedlo posunout v horizontálním směru, uvolněte páku (díl č. 16). Posuňte posuvnou část sedlovky (díl č. 26) do požadované polohy a páku opět utáhněte.

## ÚDRŽBA

### Výměna baterií v displeji:

Připravte si dvě baterie velikosti AA. Odklopte kryt baterií na zadní straně displeje, vyndejte staré baterie a vložte nové. Opět kryt uzavřete.

### Před každým použitím:

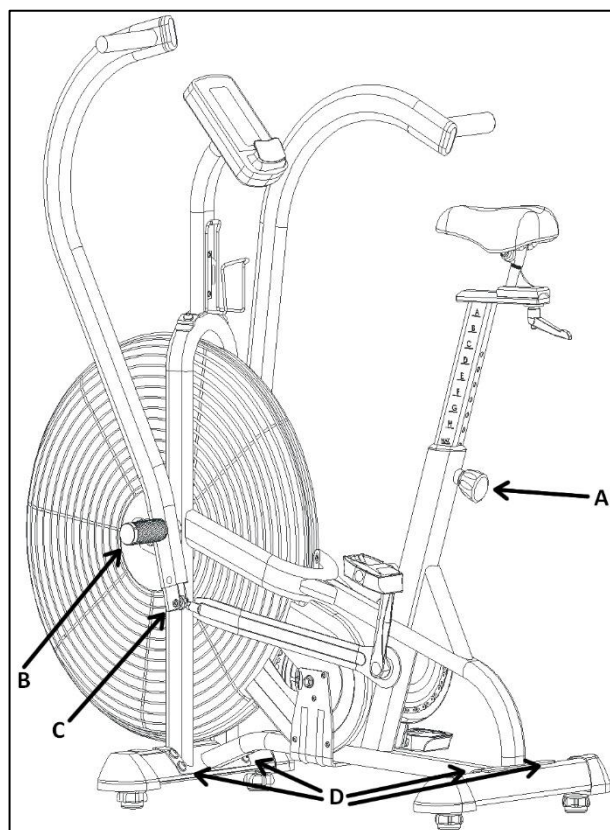
Ujistěte se, že je aretační kolík sedla (A) pevně utažený. Pohledem zkontrolujte, že nedošlo k povolení šroubů držících madlo (B a C) a nohy (D). Zkontrolujte, že nejsou povolené pedály.

### Po každých 50 hodinách používání:

Znovu dotáhněte šrouby držící madla (B a C) a nohy (D). Zkontrolujte dotažení všech šroubů na stroji.

### Po každých 200 hodinách používání:

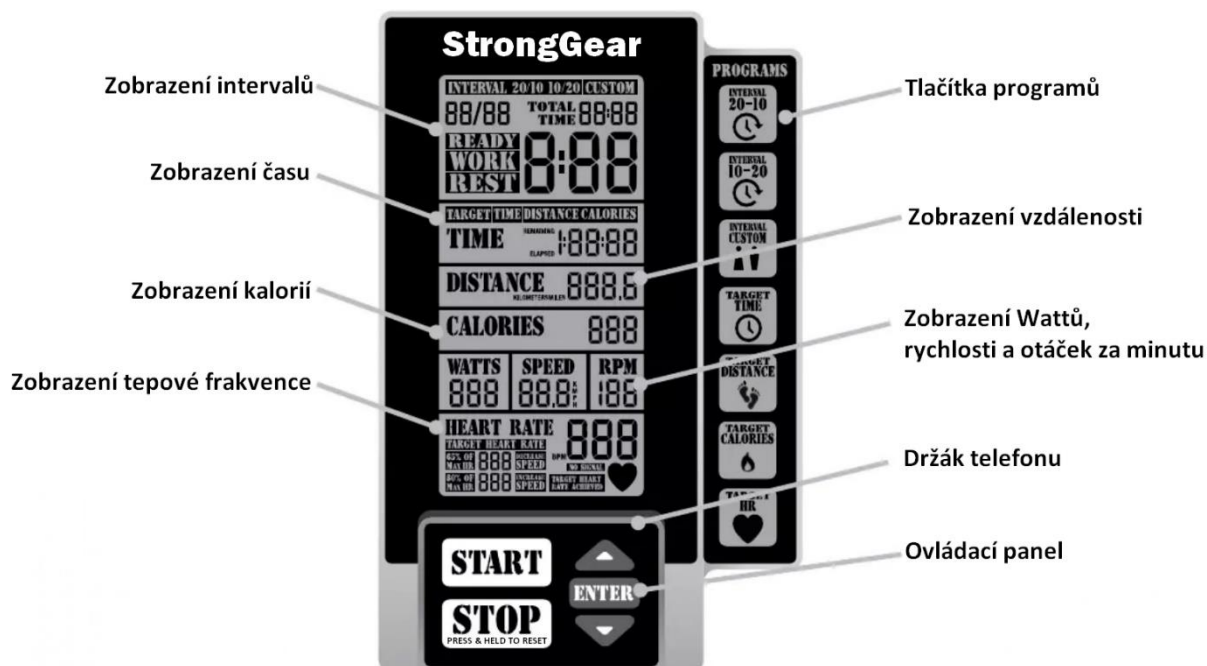
Odšroubujte plastový kryt řetězu, celý řetěz otřete kusem látky a namažte olejem na řetězu. Kloubovou hlavici, spojovací madlo a spojku madla s pedály otřete kusem látky a namažte vhodným mazivem.



**Stroj pravidelně otírejte od potu a dalších tekutin!** Pot je agresivní k povrchové úpravě stroje a může značně urychlit jeho korozi a zkrátit jeho životnost.

## DISPLEJ

### I. Schéma displeje



### II. Funkce tlačítek

Tlačítko		Popis funkce
<b>INTERVAL 20-10</b>	Přednastavený intervalový trénink	Spustí přednastavený intervalový trénink ve formátu 20-10, tedy 20 vteřin cvičení / 10 vteřin odpočinku, s 8x opakováním.
<b>INTERVAL 10-20</b>	Přednastavený intervalový trénink	Spustí přednastavený intervalový trénink ve formátu 10-20, tedy 10 vteřin cvičení / 20 vteřin odpočinku, s 8x opakováním.
<b>INTERVAL CUSTOM</b>	Nastavení individuálního intervalového tréninku	Stiskem tlačítka se rozblíká hodnota „interval“, šipkami nahoru a dolů se zvyšuje či snižuje počet opakování intervalu. Tlačítkem „ENTER“ hodnotu potvrdíte. Zobrazí se hodnota „WORK“, šipkou nahoru přidáte počet vteřin ve cvičebním intervalu, šipkou dolů hodnotu snížíte, stiskem „ENTER“ hodnotu potvrdíte. Zobrazí se hodnota „REST“, šipkou nahoru přidáte počet vteřin v odpočinkovém intervalu, šipkou dolů hodnotu snížíte. Ihned po stisknutí „ENTER“ se spustí první cvičební interval.
<b>TARGET TIME</b>	Cílový čas	Po stisknutí tohoto tlačítka se zobrazí hodnota „TIME?“, stiskem šipek nahoru či dolů se přidává čas v minutách. Stiskem „ENTER“ začne odpočítávání času. Displej střídavě zobrazuje hodnotu „ELAPSED“ čili uplynulý čas, a „REMAINING“ – zbývající čas.

<b>TARGET DISTANCE</b>	Cílová vzdálenost	Stisknutím se zobrazí hodnota „DISTANCE?“, stiskem šipek nahoru či dolů se přidává vzdálenost v jednotkách kilometrů. Stiskem „ENTER“ začne počítání ujetých kilometrů.
<b>TARGET CALORIES</b>	Cílové kalorie	Stisknutím se zobrazí hodnota „CALORIES?“, stiskem šipek nahoru či dolů se přidávají jednotky kalorií. Stiskem „ENTER“ začne počítání spálených kalorií.
<b>TARGET HR</b>	Cílová tepová frekvence	Při prvním stisku tohoto tlačítka (nebo po resetu displeje) se zobrazí hodnota „AGE?“, stiskem šipek nahoru či dolů nastavíte věk cvičícího a stiskem „ENTER“ potvrdíte. Ihned po potvrzení začne počítání hodnot. Displej automaticky vypočítá optimální tepovou frekvenci. Pokud se Vaše tepová frekvence dostane přes 85 % maximální hodnoty, zobrazí se pole „SLOW DOWN“ – zpomalte. Pokud se Vaše tepová frekvence dostane pod 65 % maximální hodnoty, zobrazí se pole „SPEED UP“ – zrychlete. Program bude pokračovat, dokud není ukončen uživatelem.
<b>START</b>	Start	Zapnutí displeje. Pokud došlo k přerušení programu, můžete stiskem tlačítka „START“ v programu pokračovat.
<b>STOP</b>	Stop	Stisknutím tlačítka během cvičení dojde k přerušení programu, opětovným stiskem dojde k ukončení programu.
<b>UP/DOWN</b>	Šipka nahoru/dolů	Přidání či ubrání hodnoty.
<b>ENTER</b>	Potvrzení hodnoty	Potvrzení nastavené hodnoty.

### III. Instrukce k obsluze displeje

- 1) Do displeje je nutné nejprve vložit baterie. Postup pro vložení baterií naleznete v uživatelském manuálu.
- 2) Displej lze zapnout stiskem kteréhokoliv tlačítka, případně zatáhnutím za madlo trenažeru. Po zapnutí se ozve pípnutí a trenažer je připraven k použití.
- 3) Můžete začít ihned cvičit, displej bude automaticky načítat všechny hodnoty.
- 4) Stiskem některého z tlačítek programů můžete spustit jednotlivé programy, viz tabulka v části II. Funkce tlačítek.
- 5) Pokud po dobu 4 minut nestisknete žádné tlačítko, nebo displej neobdrží žádný vstup od trenažeru, automaticky dojde k jeho vypnutí.

**StrongGear s.r.o.,**  
Rybná 716/24, 110 00 Praha  
IČ: 04099001, DIČ: CZ04099001  
**Telefon: +420 777 670 947**  
**E-mail: [Info@StrongGear.eu](mailto:Info@StrongGear.eu)**