
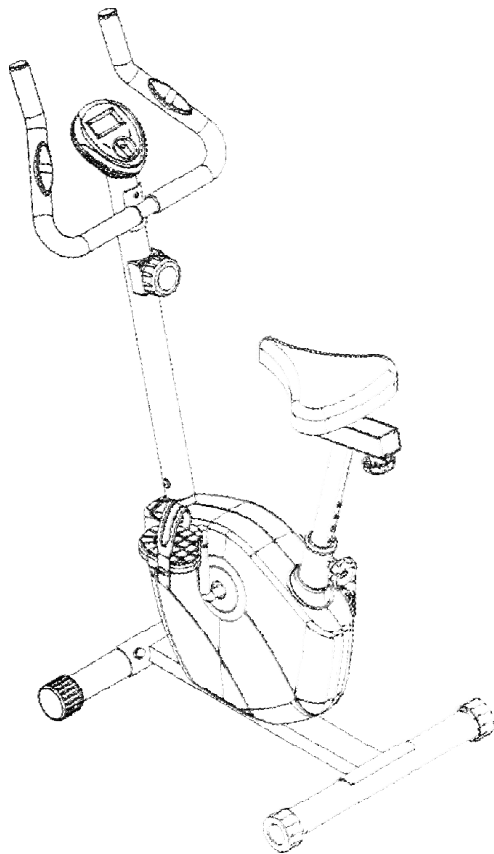


TIRO 15 Rainbow B1.0

Magnetic bike


HOUSEFIT



NEŽ ZAČNETE

- Většina strojů je vybavena nářadím, které budete nezbytně potřebovat pro složení. Možná ale zjistíte, že se vám bude lépe pracovat s nářadím, které máte již doma a bude se vám s ním pracovat lépe.
- Je důležité, sestavovat stroj na čistém, volném a přehledném místě, abyste měli dostatek prostoru pro rozložení součástek a předešli případnému zranění.
- Sestavujte stroj nejlépe ve dvou lidech, stroj může být těžký, některé komponenty budou potřebovat přidržet a vy nebudete mít volné ruce. Předejdete tím zranění nebo poškození stroje.
- Opatrně otevřete karton a dávejte pozor na upozorňující nálepky na různých součástkách - může být křehké, atd. Nepoužívejte k otevírání žádné ostré předměty, aby nedošlo k poškrábání stroje, a vytáhněte všechny součástky z krabice.
- Každou vytaženou součástku překontrolujte a ujistěte se, že máte všechny součástky uvedené v seznamu součástek. Některé části už mohou být před-montovány.
- Pokud cokoli chybí, nebo je něco v nepořádku, kontaktujte svého prodejce!

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

- Maximální nosnost tohoto stroje je 110Kg
- Při montáži postupujte opatrně krok po kroku
- Pro montáž použijte pouze ty součástky, které náleží ke stroji
- Před zahájením cvičení a poté každý měsíc kontrolujte těsnost a dotažení šroubů a celkový stav stroje. Je-li některá část poškozená, kontaktujte svého prodejce a do doby, než bude vadná část vyměněna, stroj nepoužívejte
- Vždy se ujistěte, že je stroj umístěn na pevném a rovném povrchu
- Doporučuje se použít nějakou podložku pod stroj, aby nedošlo k poškození podlahy
- K očištění stroje nepoužívejte žádné chemické a agresivní přípravky
- Tento stroj je navržen pouze pro dospělé osoby. Ujistěte se, že se děti zdržují z dosahu stroje
- Před zahájením cvičení prokonzultujte se svým lékařem váš zdravotní stav
- Stroj neskladujte v chladných a vlhkých prostorách, může dojít ke korozi!
- Na cvičení vždy zvolte vhodné oblečení včetně obuvi

CVIČENÍ

Začátek

- Jak budete cvičit záleží na Vás. Každý člověk je jiný, každý má jiný cíl, jinou stavbu těla a tím pádem bude cvičení u každé osoby jiné. Pokud jste nikdy necvičili, netrénovali po delší dobu, nebo máte těžší nadváhu, musíte s cvičením začít pomalu a pomalu zvyšovat zátěž a úroveň cvičení. Například každý týden víc o pár minut prodlužte trénink.
- Kombinací zdravé stravy a pravidelného tréninku můžete dosáhnout zlepšení jak fyzické kondice, tak zdravotního stavu a úbytku váhy.

Aerobní cvičení

- Cvičení na tomto stroji je ideálním aerobním cvičením, které je založeno na principu „lehkého“, ale dlouhého cvičení. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení cirkulace a příjmu kyslíku, které zlepšuje výkonnost a fyzickou kondici Vašeho těla. Musíte dýchat pravidelně a nezadržávat se.
- Ideální perioda cvičení je třikrát týdně po dobu 30ti minut. Postupně je možné zvyšovat zátěž dle Vaší kondice a požadavků. Doporučujeme kombinovat cvičení se zdravou stravou. Osobám, které chtějí hubnout je doporučováno začít se cvičením po dobu 30 minut a postupně prodlužovat až na 1 hodinu. Začněte s pomalým cvičením a nízkým odporem a postupně přidávejte. Efektivita cvičení může být měřena sledováním hodnoty tepové frekvence a srdečního pulsu.

1. Zahřátí

- Kvalitní cvičení začíná zahřívacím kolem, aerobním tréninkem a vydýcháním. Nikdy nezačínajte cvičit bez předchozího zahřátí svalů, které provedete lehkým šlapáním na kole a následným protažením. Stejně tak se po každém cvičení pořádně vydýchejte a proveďte protahovací cviky. Předejdete tak křečím ve svalech či zraněním. Tato část by měla trvat 5-10min.

2. Aerobní cvičení

- Začátečníci by měli zezáátku cvičit každý druhý den, aby se nepřepínali. Později můžete zvyšovat četnost cvičení a jeho trvání. Pokud Vám to bude vyhovovat, cvičte klidně 6 dní v týdnu a sedmý den si dopřejte odpočinek.

3. Vychladnutí

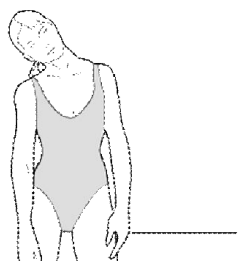
- Po každém cvičení proveďte protahovací cviky, abyste předešli křečím ve svalech. Tato část by měla trvat 5-10min.

Cvičení v cílové zóně

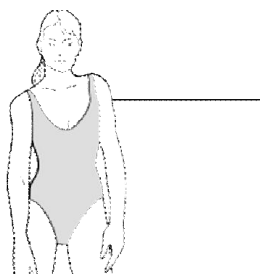
- V následující tabulce je zobrazeno, v jakém rozmezí by se měl pohybovat váš puls, aby bylo cvičení efektivní, ale zároveň jste se nepřepínali. V levém sloupci je zobrazen věk, v prostředním rozmezí pulsu ve kterém by se měli pohybovat začátečníci a v pravém sloupci je rozmezí pulsu pro sportovce a osoby s pravidelnou fyzickou zátěží
- Pro zjištění vaší aerobní zóny vyhledejte v sloupci svůj věk a podle toho, v které jste kategorii (začátečník/sportovec) následně vyhledejte rozmezí svého pulsu ve kterém byste se měli během cvičení pohybovat. Puls změříte pomocí senzorů v řídkách

| Věk | Začátečníci | Sportovci |
|-----------|-------------|-----------|
| 20-24 | 145-165 | 155-175 |
| 25-29 | 140-160 | 150-170 |
| 30-34 | 135-155 | 145-165 |
| 35-39 | 130-150 | 140-160 |
| 40-44 | 125-145 | 135-155 |
| 45-49 | 120-140 | 130-150 |
| 50-54 | 115-135 | 125-145 |
| 55-59 | 110-130 | 120-140 |
| 60 a více | 105-125 | 115-135 |

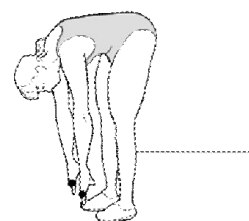
Cviky pro protažení



Hlava



Protažení ramen



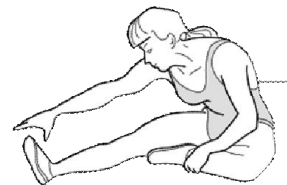
Protažení nohou



Protažení boků
a achillovy paty



Protažení stehien



Protažení nohou

Základní aerobní program

Jako základní a rutinní cvičení vám doporučujeme držet se následných doporučení, avšak cvičte vždy jen tak abyste se nepřetěžovali a pravidelně dýchali.

Týden 1 a 2 - zahřejte se a proveďte protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Cvičte 4 minuty v zóně pro začátečníky (v tabulce vyhledejte příslušné rozmezí pulsu podle svého věku). Poté 1 minutu odpočívajte. Znovu cvičte 2 minuty v zóně pro začátečníky. Poté 1 minutu cvičte už jen volným tempem. Vydýchejte se a proveďte protahovací cviky 5-10 minut.

Týden 3 a 4 - zahřejte se a proveďte protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Cvičte 5 minut v zóně pro začátečníky (v tabulce vyhledejte příslušné rozmezí pulsu podle svého věku). Poté 1 minutu odpočívajte. Znovu cvičte 3 minuty v zóně pro začátečníky. Poté 2 minuty cvičte už jen volným tempem. Vydýchejte se a proveďte protahovací cviky 5-10 minut.

Týden 5 a 6 - zahřejte se a proveďte protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Cvičte 6 minut v zóně pro začátečníky (v tabulce vyhledejte příslušné rozmezí pulsu podle svého věku). Poté 1 minutu odpočívajte. Znovu cvičte 4 minuty v zóně pro začátečníky. Poté 3 minuty cvičte už jen volným tempem. Vydýchejte se a proveďte protahovací cviky 5-10 minut.

Týden 7 a 8 - zahřejte se a proveďte protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Cvičte 5 minut v zóně pro začátečníky, poté 3 minuty v zóně pro sportovce, znovu 2 minuty v zóně pro začátečníky a následuje 1 minuta volným tempem. Pokračujte 4 minuty v zóně pro začátečníky, pak 3 minuty volným tempem. Vydýchejte se a proveďte protahovací cviky 5-10 minut.

Týden 9 a více - - zahřejte se a proveďte protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Cvičte 5 minut v zóně pro začátečníky, poté 3 minuty v zóně pro sportovce, znovu 2 minuty v zóně pro začátečníky a následuje 1 minuta volným tempem. Tento postup 2x nebo 3x zopakujte. Vydýchejte se a proveďte protahovací cviky 5-10minut.

UŽIVATELSKÉ INFORMACE

Funkce monitoru

SCAN - v této funkci se vám budou na displeji postupně zobrazovat položky time, speed, distance, calories, pulse. Tlačítkem MODE se můžete sami pohybovat mezi jednotlivými funkcemi

TIME –Zobrazuje čas cvičení 00:00 – 99:59

SPEED – displej zobrazuje rychlost v km/h

DISTANCE - zobrazuje uběhnutou vzdálenost v km.

ODOMETER - tachometr, ukazuje hodnoty v Km

CALORIES - zobrazuje počet spálených kalorií.

PULSE –Umístěte obě ruce na senzory a držte je po celou dobu cvičení. Zobrazuje váš puls během cvičení. Pokud se po 6s na displeji stále nezobrazí váš puls, ale jen písmeno „P“, restartujte počítač

Tlačítka

MODE - stisknutím tlačítka se dostanete do SCAN módu ve kterém se vám budou v intervalu 6s měnit následující hodnoty SCAN, SPEED, DISTANCE, TIME, ODOMETER, KALORIES, PULSE . Stisknutím déle než 3s vynulujete všechny hodnoty. Dvojitém stisknutím se budete mezi hodnotami pohybovat manuálně.

Stisknutím tlačítka MODE nebo jakmile začnete cvičit se monitor sám zaktivuje.

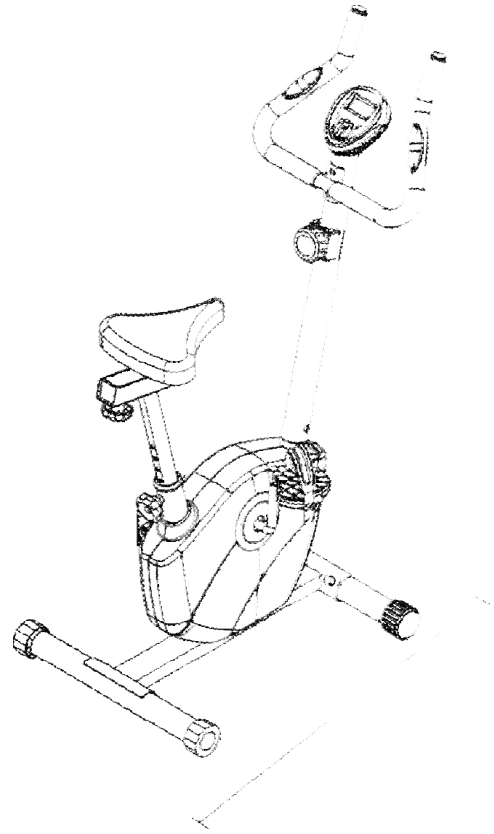
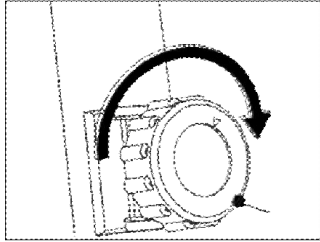
Výměna baterií

Pro fungování stroje je nutné vložit do zadní části monitoru 2 baterie typu AAA (není součástí balení). Ujistěte se, že při vkládání baterií dodržujete jejich polaritu. Špatným vkládáním můžete poškodit monitor, nebo jeho vnitřní část. Staré baterie vyhoďte do vhodného kontejneru.

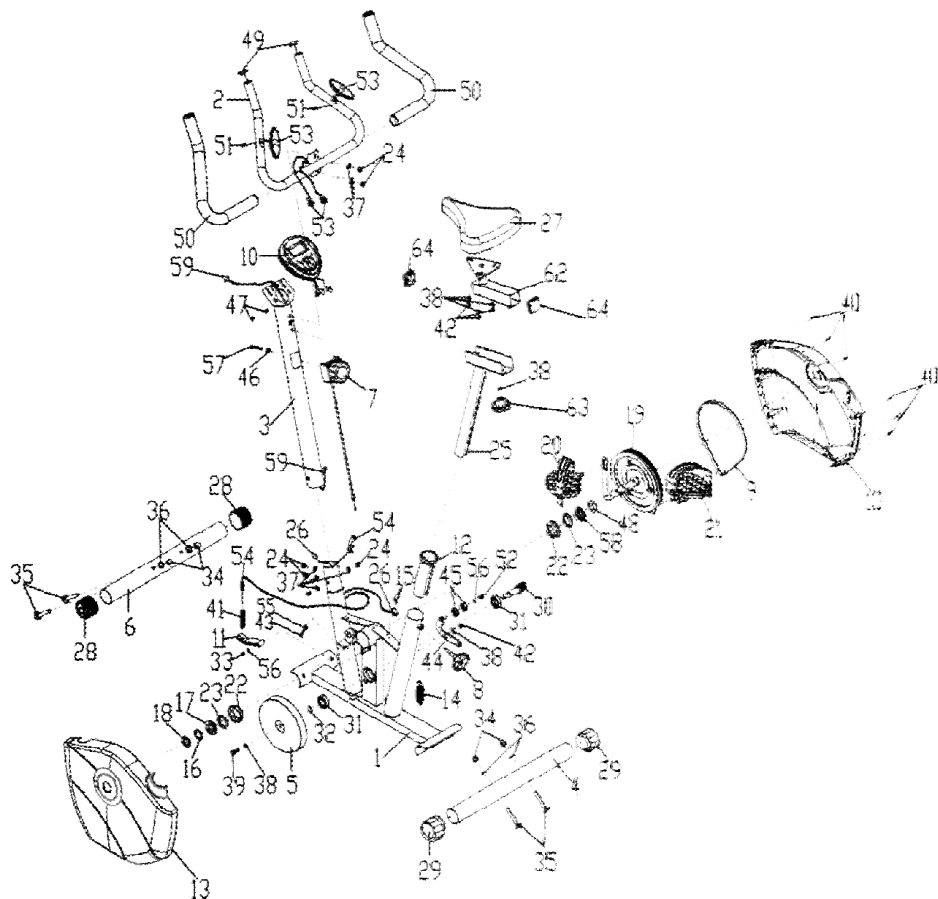


Zvýšení zátěže během cvičení

- Vždy začínejte cvičit na nejmenší zátěž a postupně ji zvyšujte pomocí otočného kolečka směrem doprava. Jakmile docvičíte, otočte kolečko zase do výchozí pozice.



NÁKRES



| Číslo | Název | Množství |
|-------|---------------------------|----------|
| 1 | Hlavní rám | 1 |
| 2 | Řídítka | 1 |
| 3 | Horní tyč řídítek | 1 |
| 4 | Zadní stabilizátor | 1 |
| 5 | Setrvačnick | 1 |
| 6 | Přední stabilizátor | 1 |
| 7 | Otočné kolečko | 1 |
| 8 | Kolík pro nastavení sedla | 1 |
| 9 | Řemen | 1 |
| 10 | Monitor | 1 |
| 11 | Držák | 1 |
| 12 | Sedlová vložka | 1 |
| 13 | Kovový kryt | 1 set |
| 14 | Pružina | 1 |
| 15 | Samořezný šroub | 2 |
| 16 | Část ložiska | 1 |
| 17 | Část ložiska | 1 |
| 18 | Část ložiska | 1 |
| 19 | Pohon kol | 1 |
| 20 | Pedál L | 1 |
| 21 | Pedál P | 1 |
| 22 | Část ložiska | 1set |
| 23 | Část ložiska | 1set |
| 24 | Imbusový šroub | 6 |
| 25 | Sedlová tyč | 1 |
| 26 | Spodní kabel senzoru | 1 |
| 27 | Sedlo | 1 |
| 28 | Kolečka pro transport | 2 |
| 29 | Koncovka | 2 |
| 30 | Hlavní hřídel | 1 |
| 31 | Ložisko | 2 |
| 32 | Plastový kroužek | 1 |
| 33 | Nylonová pojistná matice | 1 |
| 34 | Matice | 4 |
| 35 | Vratový šroub | 4 |
| 36 | Zakřivená podložka | 4 |
| 37 | Zakřivená podložka | 6 |
| 38 | Plochá podložka | 4 |
| 39 | Imbusový šroub | 1 |
| 40 | Samořezný šroub | 4 |
| 41 | Samořezný šroub | 4 |
| 42 | Nylonová matice | 1 |
| 43 | Imbusový šroub | 1 |
| 44 | Držák kladky | 1 |
| 45 | Kladka | 2 |
| 46 | Zakřivená podložka | 1 |
| 47 | Šroub | 2 |

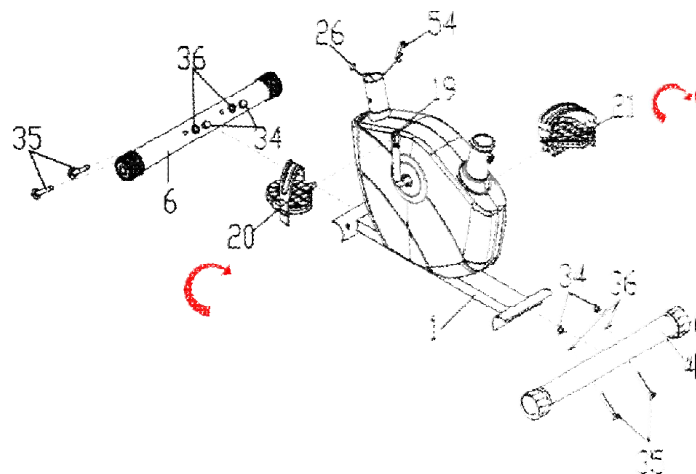
| | | |
|----|---------------------------|-------|
| 48 | Plochá podložka | 1 |
| 49 | Koncovka | 2 |
| 50 | Pěnové madla | 2 |
| 51 | Samořezný šroub | 2 |
| 52 | Šroub | 1 |
| 53 | Podložky senzoru | 2 |
| 54 | Spodní kabel odporu | 1 |
| 55 | Imbusový šroub | 1 |
| 56 | Plochá podložka | 1 |
| 57 | Šroub | 1 |
| 58 | Část ložiska | 1 |
| 59 | Horní kabel | 1 |
| 60 | Kryt řetězu | 1 pár |
| 61 | Pružina | 1 |
| 62 | Část pod sedlem | 1 |
| 63 | Kolík pro nastavení sedla | 1 |
| 64 | Vsadka | 2 |

MONTÁŽ

Vybalte všechny součástky a zkontrolujte je. Některé části stroje už mohou být předmontovány.

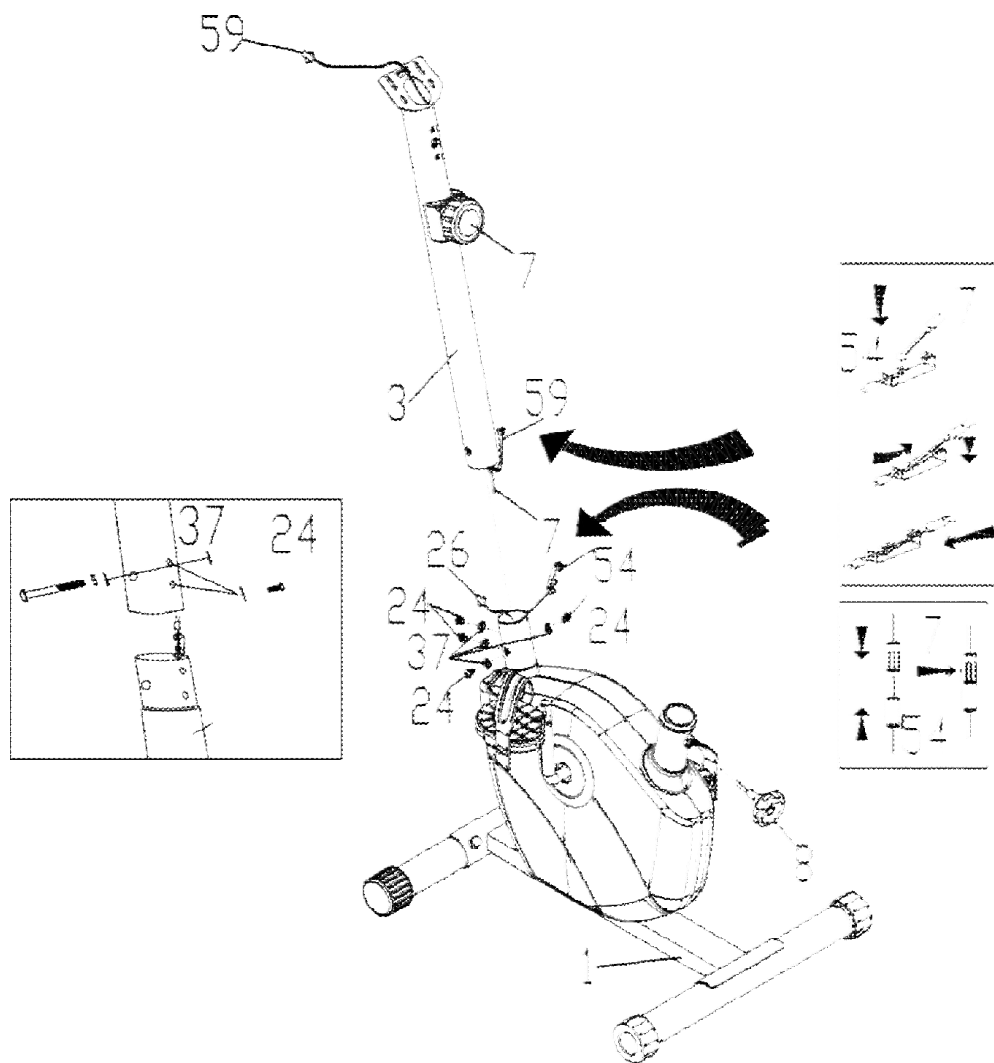
Krok 1

- Připojte přední a zadní stabilizátor (6 a 4) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 vratových šroubů (35), zakřivených podložek (36) a matic (34).
- Připevněte pedály (20 a 21) k pedálové klince (19). Pedály dotáhněte pevně, ale opatrně, abyste nepoškodil kliky. Popruhy pedálu nastavte tak, aby udržely vaši nohu pevně, ale aby to nebylo nepříjemné.
- Pravý pedál nasunete po směru hodinových ručiček. Levý pedál proti směru hodinových ručiček



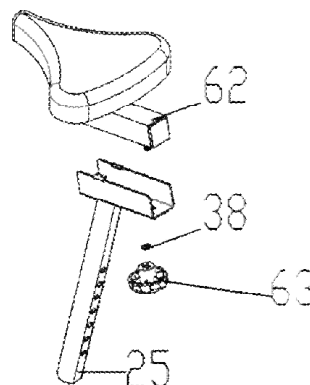
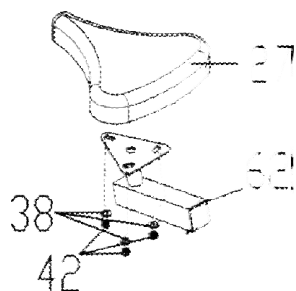
Krok 2

- Konec kabelu (7) zapojte do spodního kabelu přes pružný háček (54). Kabel znovu zatáhněte směrem nahoru a zasuňte jej do mezery v kovovém držáku, tak jak je zobrazeno na obrázku. Dokončete montáž podle obrázku a pokud je to potřeba, lehce přivřete kleštěmi kovovou část, aby se kabely držely u sebe.
- Horní kabel (59) připevněte ke spodnímu kabelu (26). Poté protáhněte kabel (59) skrz tyč řídicí (3) směrem nahoru.
- Opatrně zasuňte tyč řídicí (3) do hlavního rámu (1) volně zajistěte 4mi imbusovými šrouby (24) a zakřivenými podložkami (37). Ujistěte se, že je vše správně urovnáno.



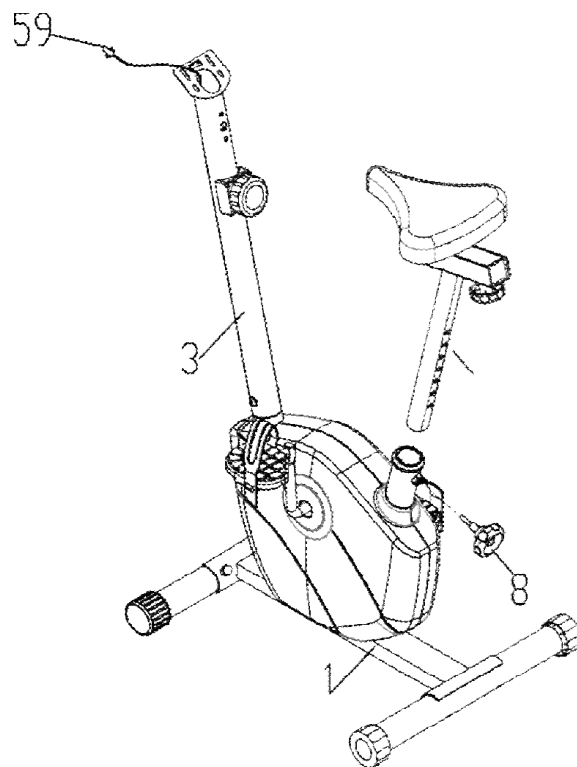
Krok 3

- Ze spodní strany sedla (27) sundejte nylonové matice (42) a podložky (28)
- Sedlo (27) připevněte k sedlové části (62) pomocí matic a podložek, které jsme v předchozím kroku odstranili.
- Nakonec připevněte sedlovou část (62) k sedlové tyči (25) pomocí plochých podložek (38) a nastavitelného kolíku (63). Sedlo nastavte do požadované pozice a zajistěte nastavitelným kolíkem (63).



Krok 4

- Složenou sedlovou tyč (25) zasuňte do hlavního rámu (1). Zvolte vhodnou výšku tak, aby při šlapání byly nohy téměř natažené, s lehkým úhlem v kolenou, a zajistěte kolíkem pro nastavení (8). Povolte kolík (8) a výšku sedla si podle potřeby nastavte a kolík utáhněte. Nikdy nevysouvejte sedlo výš než je zarážka na tyči s nápisem MAX.



Krok 5

- Zasuňte řídítka (2) do tyče řídítek (3) a zajistěte imbusovými šrouby (24) a zakřivenými podložkami (37)
- Monitor (10) připevněte k řídítkům (2) pomocí 2 šroubů (47).
- Zapojte horní kabel (59) a kabel pro puls (53) do zadní části monitoru (10)

POZNÁMKA - u stroje pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matic.

