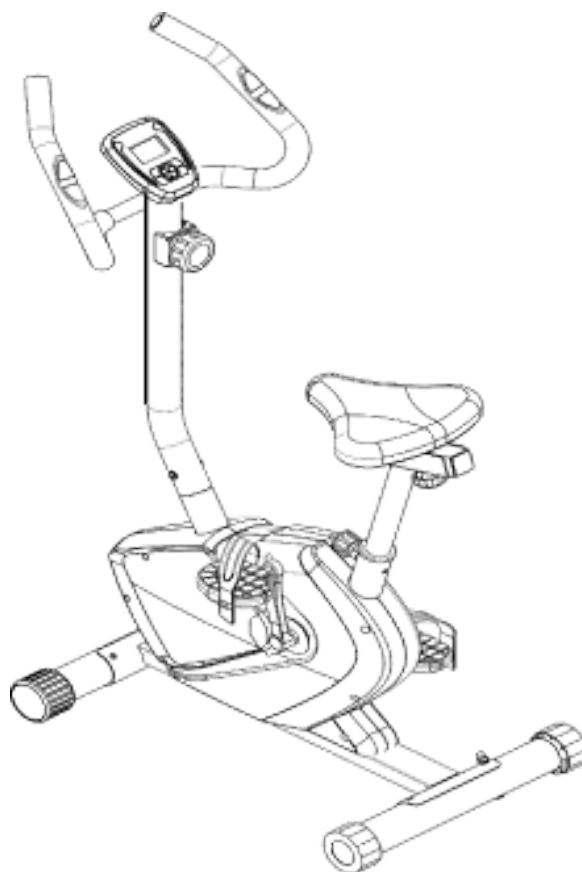


## **TIRO 20**

### **Stone B1.0**

Magnetic bike



## 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. Předjedete 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 110 kg
- 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 založen na principu „lehkého“, ale dlouhého cvičení. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení cirkulace a příjmu kyslíku, které zlepši výkonnost a fyzickou kondici Vašeho těla. Musíte dýchat pravidelně a nezadýchávat 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 ze začátku 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

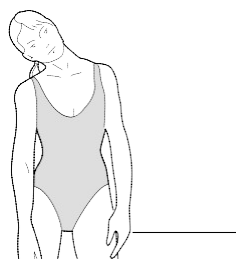
- Po každém cvičení proveďte protahovací cviky, abyste předešli křečím ve svalech. Tato část by měla trvat 5-10min.

#### Cvičení v cílové zóně

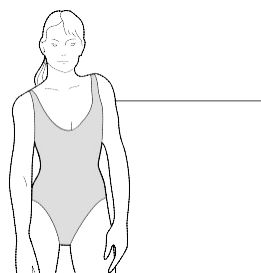
- V následující tabulce je zobrazeno, v jakém rozmezí by se měl pohybovat váš puls, aby bylo cvičení efektivní, ale zároveň jste se nepřepínali. V levém sloupci je zobrazen věk, v prostředním rozmezí pulsu ve kterém by se měli pohybovat začátečníci a v pravém sloupci je rozmezí pulsu pro sportovce a 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 řídítkách

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

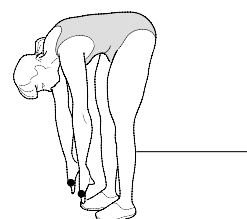
#### Cviky pro protažení



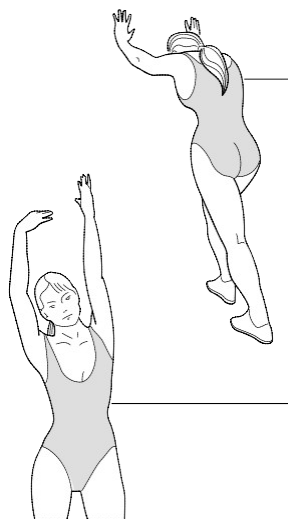
Hlava



Protažení ramen



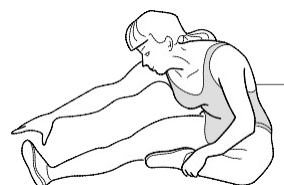
Protažení nohou



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 5-10minut.

**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 5-10minut.

**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 5-10minut.

**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 5-10minut.

**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

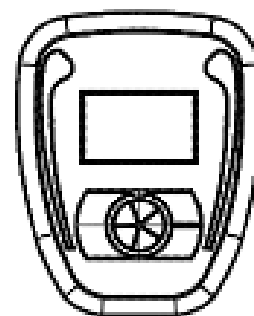
### Tlačítka

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. Dvojitým stisknutím se budete mezi hodnotami pohybovat manuálně.

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

### Výměna baterií

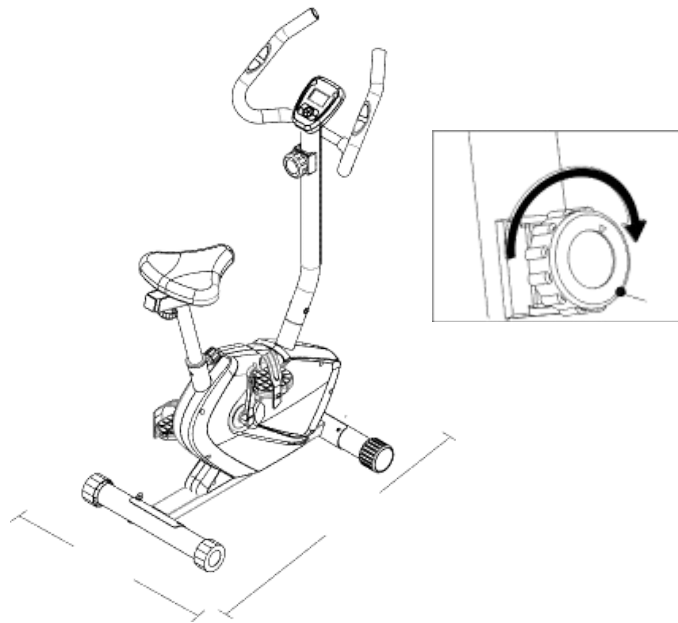
Pro fungování stroje je nutné vložit do zadní části monitoru 2 baterie typu AAA (není součástí balení). Ujistěte se, že při vkládání baterií dodržíte jejich polaritu. Špatným vkládáním



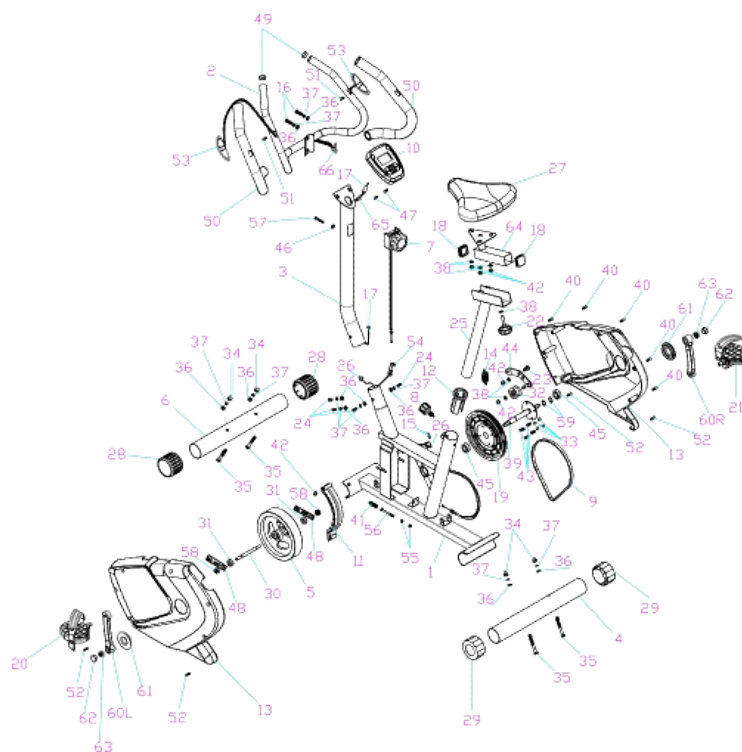
můžete poškodit monitor, nebo jeho vnitřní část. Staré baterie vyhod'te do vhodného kontejneru.

### 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	Imbusový šroub	2
17	Senzorový kabel	1
18	Koncovka	2
19	Pohon kol	1
20	Pedál L	1
21	Pedál P	1
22	Šroub nastavení sedla	1
23	Šroub	1
24	Imbusový šroub	4
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	Kladka	1
33	Nylonová pojistná matice	4
34	Matice	4
35	Vratový šroub	4
36	Zakřivená podložka	10
37	Pružná podložka	10
38	Plochá podložka	6
39	Kryt hřídele	1
40	Samořezný šroub	5
41	Pružina	1
42	Nylonová matice	6



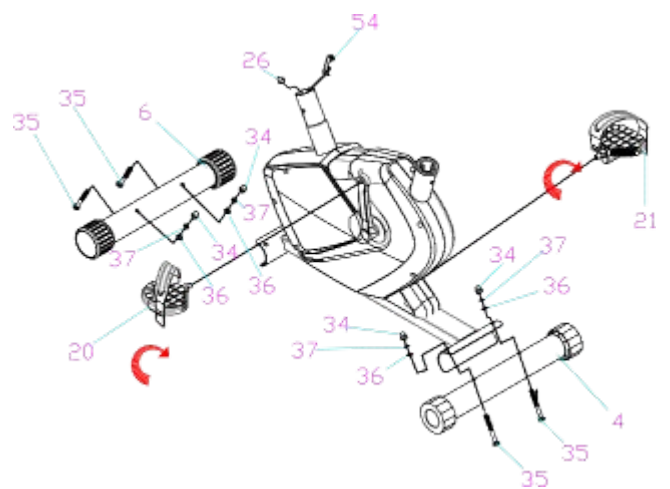
43	Šestihranný šroub	4
44	Držák kladky	1
45	Kladka	2
46	Zakřivená podložka	1
47	Šroub	2
48	Šroub	2
49	Koncovka řídítek	2
50	Pěnové madla	2
51	Samořezný šroub	2
52	Samořezný šroub	4
53	Podložky senzoru	2
54	Spodní kabel odporu	1
55	Matice	2
56	Šestihranný šroub	1
57	Šroub	1
58	Matice	2
59	Šroub	2
60	Klika	1 pár
61	Kryt řetězu	2
62	Kryt kliky	2
63	Matice	2
64	Sedlová část	1
65	Zástrčka	1
66	Kabel pulsu	1

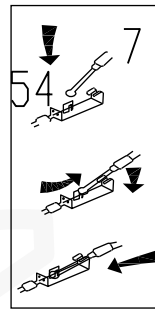
## MONTÁŽ

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 (37), pružných podložek (36) a matic (34).
- Připevněte pedály (20 a 21) k pedálové klice (60). 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





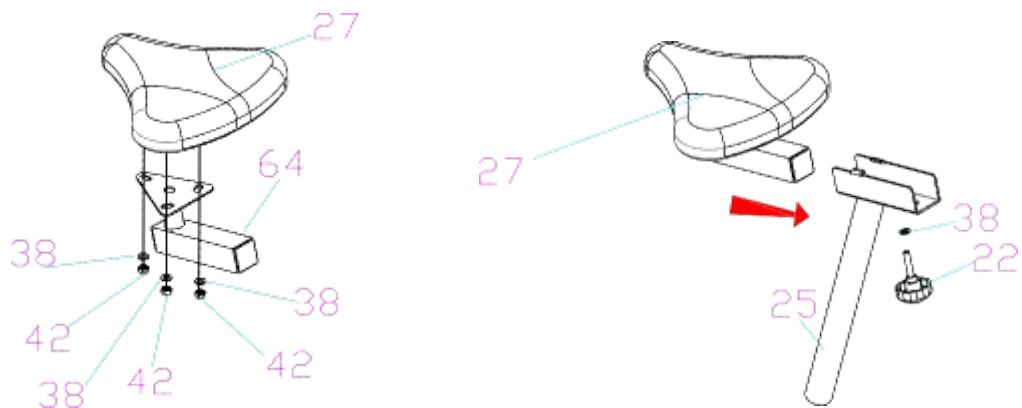
## Krok 2

- 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.



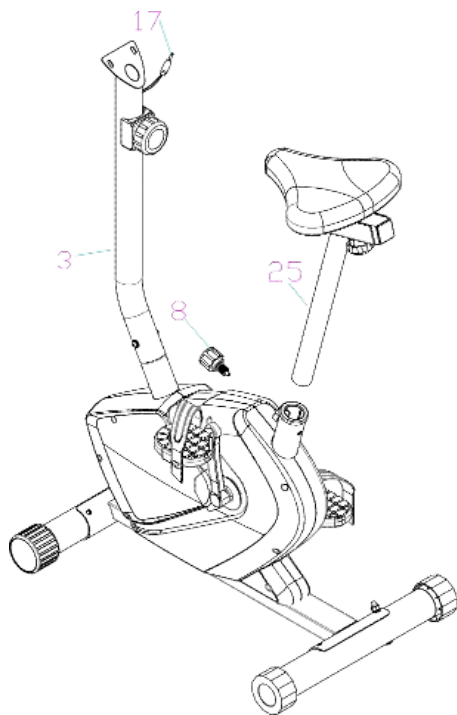
### Krok 3

- 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 (64) k sedlové tyči (25) pomocí plochých podložek (38) a nastavitelného kolíku (22). Sedlo nastavte do požadované pozice a zajistěte nastavitelným kolíkem (22).



### Krok 4

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



## Krok 5

- Zasuňte řídítka (2) do tyče řídítek (3) a zajistěte imbusovými šrouby (16) a zakřivenými podložkami (36), pružnými podložkami (37).
- Monitor (10) připevněte k řídítkům (2) pomocí 2 šroubů (47).
- Zapojte horní kabel (17) a kabel pro puls (66) do zadní části monitoru (10)

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

