

Uživatelský návod



SPEED RACER S



Item no. 4859

Obsah	Index	Strana/Page
1. Bezpečnostní instrukce	1. Safety instructions	02
2. Obecně	2. General	03
2.1 Balení	2.1 Packaging	03
2.2 Odpady	2.2 Disposal	03
3. Montáž	3. Assembly	04
3.1 Montážní koky	3.1 Assembly Steps	04
3.2 Natavení pozice sedadla	3.2 Adjust for perfect saddle position	08
3.3 Nastavení madel	3.3 Handlebar adjustment	08
3.4 Natavení výšky	3.4 Height adjustment	08
4. Péče a údržba	4. Care and Maintenance	09
5. Počítač	5. Computer	09
5.1 Tlačítka počítače	5.1 Computer keys	10
5.2 Funkce počítače	5.2 Computer functions	10
5.2.1 Poznámky k funkcím	5.2.1 Remarks on the individual functions	10
5.3 Jak používat počítač	5.3 How to use the computer	11
5.3.1 Trénink	5.3.1 Training	11
5.3.2 Funkce tlačítka MODE	5.3.2 The function of MODE-button	11
5.3.2.1 Rychlý start	5.3.2.1 Quick Start	11
5.3.2.2 Uživatelské programy	5.3.2.2 User programs	11
5.3.2.3 Cílová hodnota pulsu	5.3.2.3 Target HR	12
6. Tréninkový návod	6. Training manual	13
6.1 Tréninková frekvence	6.1 Training frequency	13
6.2 Tréninková intenzita	6.2 Training intensity	13
6.3 Trénink se zaměřením na puls	6.3 Heart rate orientated training	13
6.4 Kontrola tréninku	6.4 Training control	14
6.5 Délka tréninku	6.5 Trainings duration	15
7. Rozložený nákres	7. Explosion drawing	16
8. Kusovník	8. Parts list	18
9. Záruka	9. Warranty (Germany only)	20
	10. -	21

1. Bezpečnostní instrukce

Důležité!

- Tento treňažer je vyroben dle směrnice ISO EN 957-1/10 třídy HA
- Max. zátěž 135 kg.
- Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu! · Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné.
- Dovozece nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.
- Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případné opotřebování materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny *. Páky a jiné seřizovací mechanismy zařízení nesmí během tréninku bránit rozsahu pohybu.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na skříň přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Používejte sportovní obuv, nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Speed bike is produced according to DIN EN 957-1/10.
- Max. user weight is 135kg.
- The exercise bike should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The exercise bike has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself be examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům EN ISO 957-1/10 třídy H podle evropské směrnice 2004/7108/EEC. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení

atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)



2.2 Balení

Prosíme o uchování původního balení z důvodu opravy či reklamace stroje. Balení by nemělo skončit jako běžný domovní odpad!

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/10 Class H. The CE marking refers to the EU Directive 2004/7108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

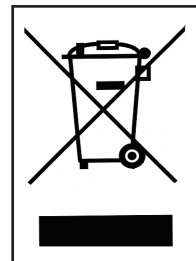
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Montáž

3. Assembly

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/ poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

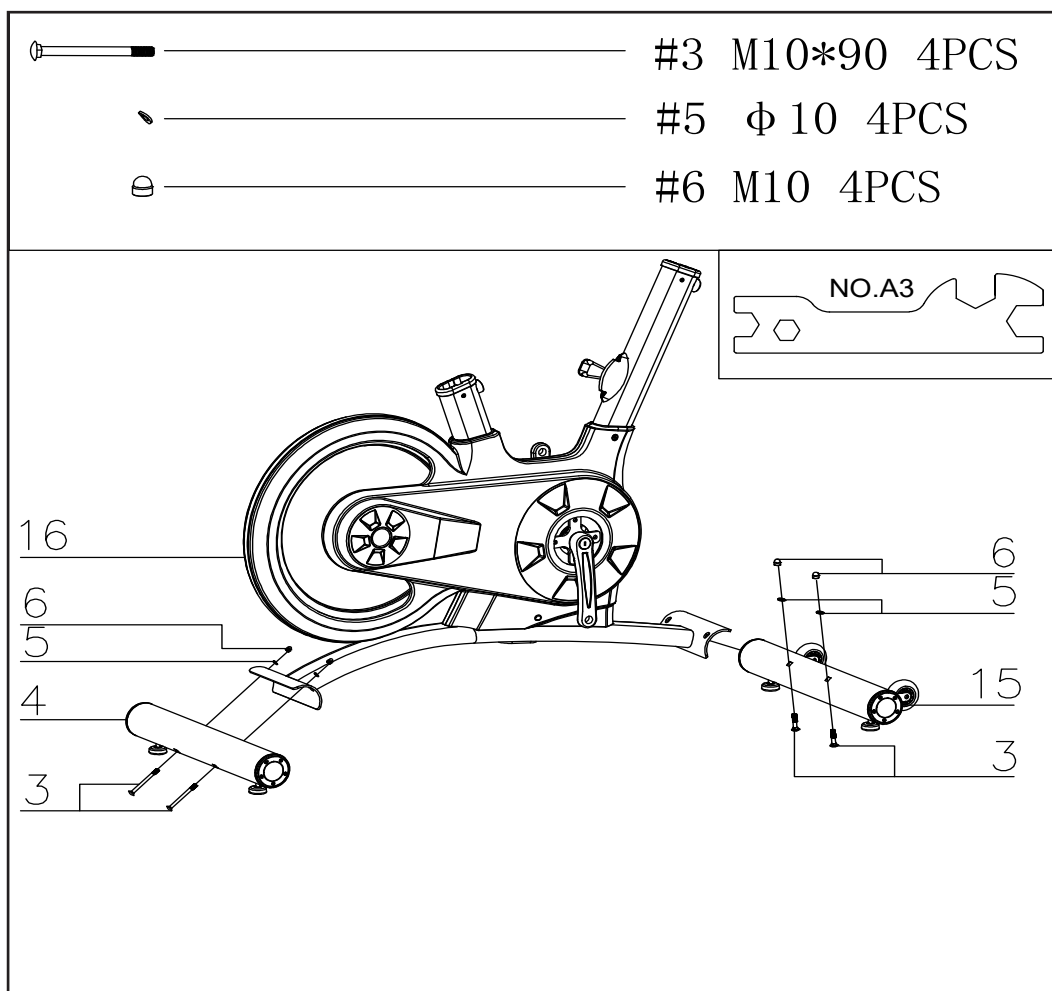
In order to make assembly of the exercise bike as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

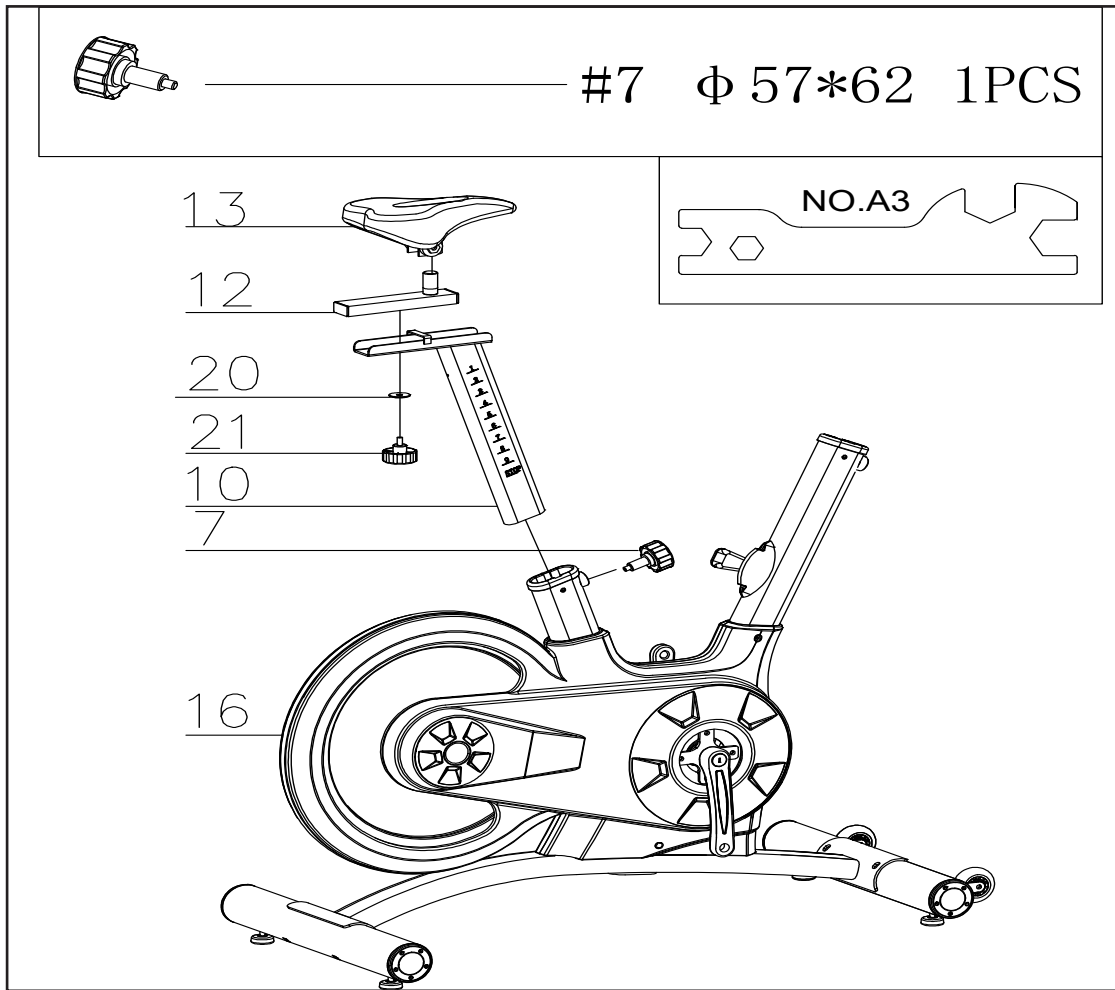
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

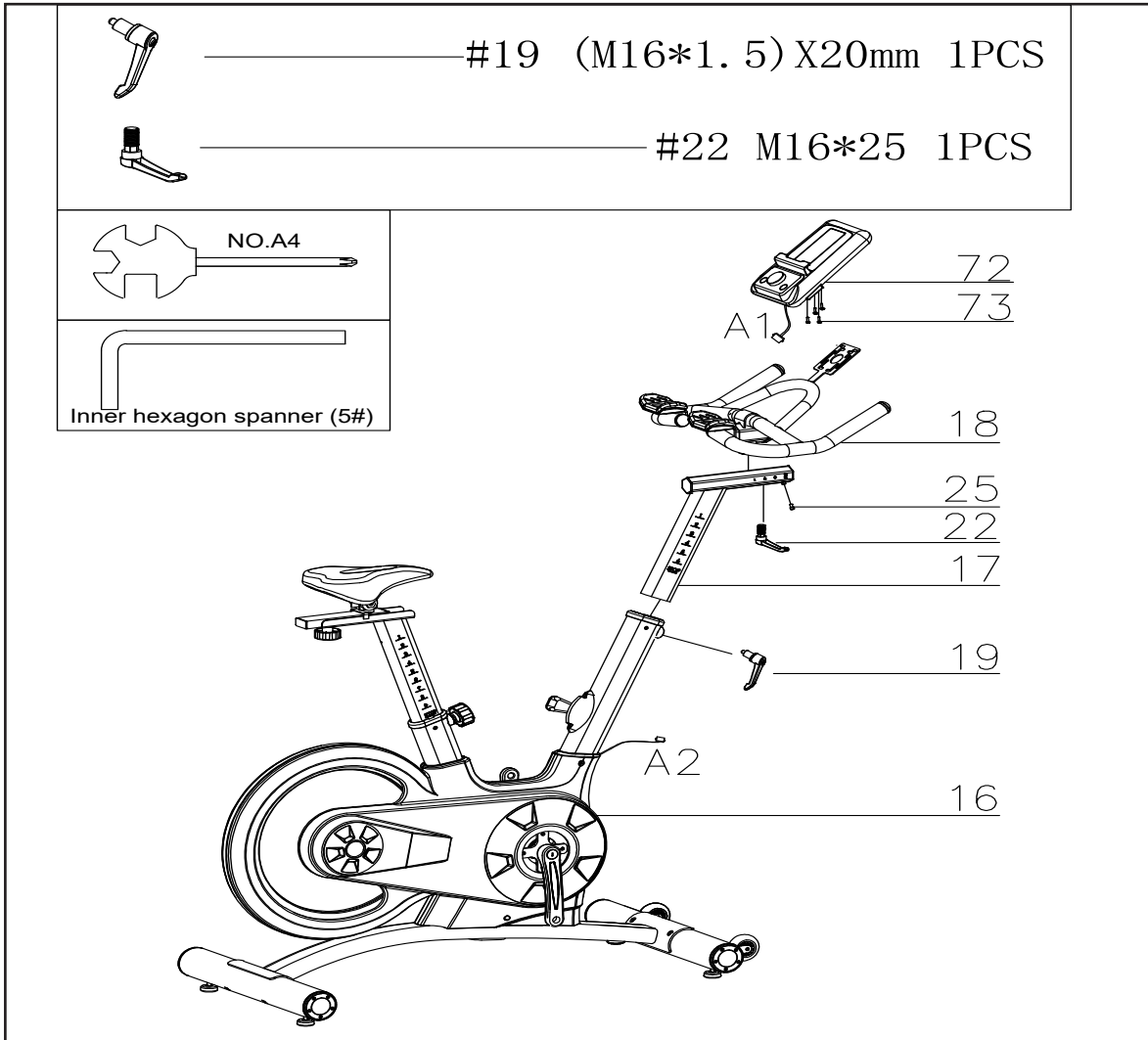
3.1 Montážní kroky Assembly steps

Krok /Step 1

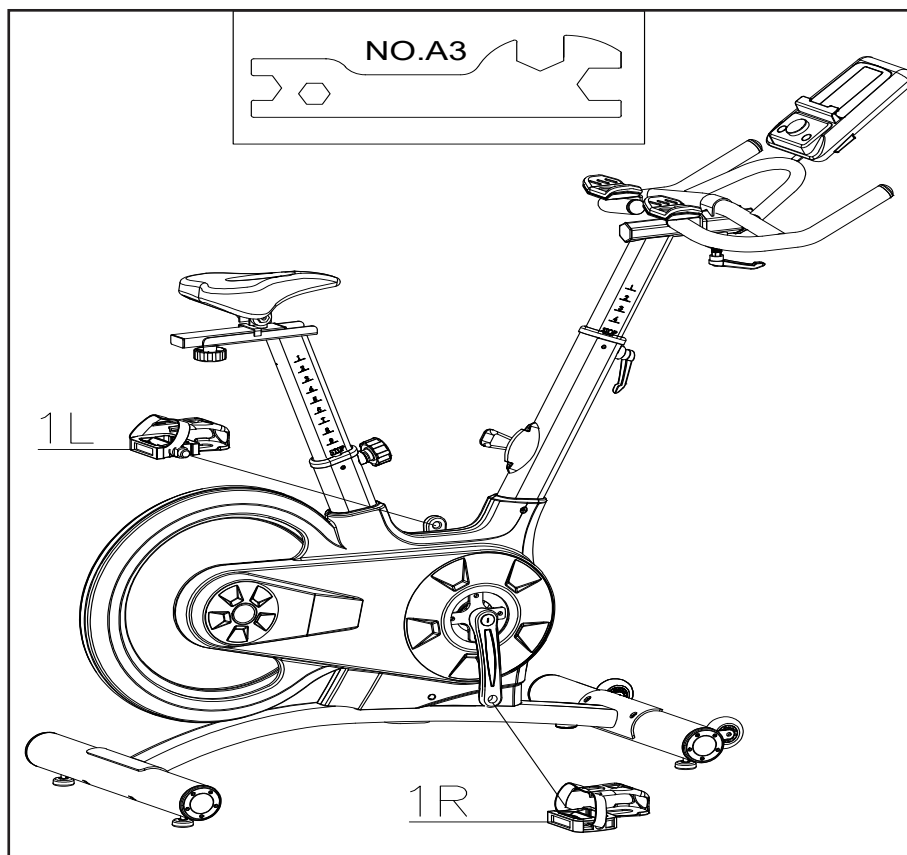




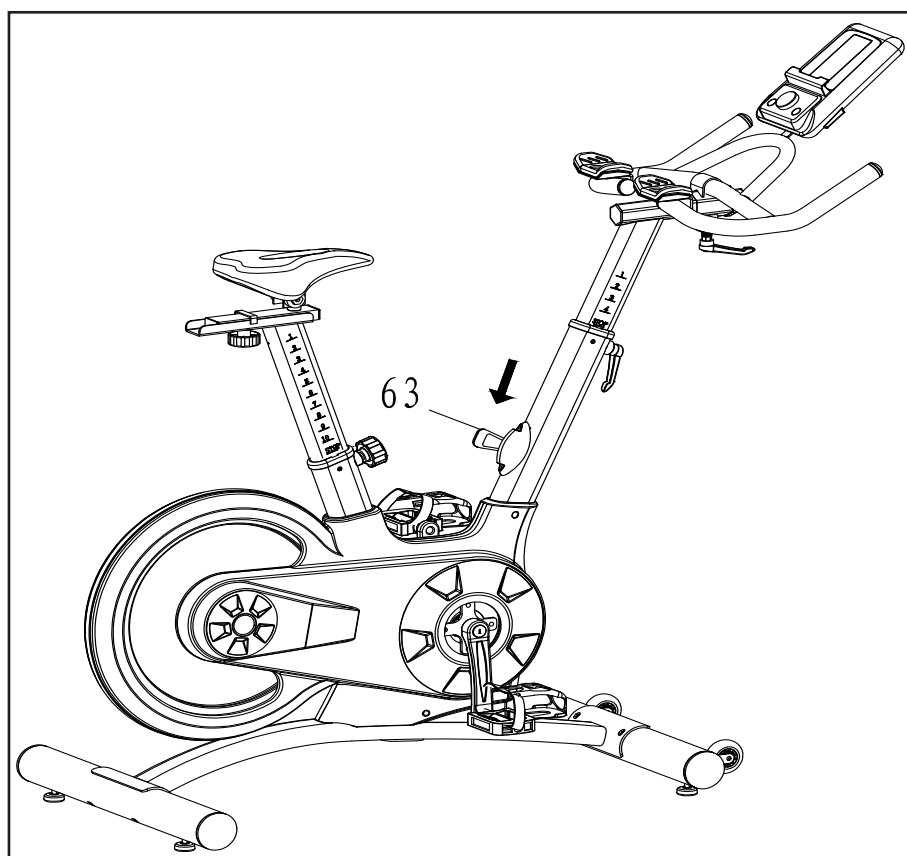
Krok 3 / Step 3



Krok 4 / Step 4



Krok 5 / Step 5



Kvůli častému používání nebo vysoké vlhkosti se může stát, že brzdové kotouče mohou skřípat. Aplikujte pár kapek maziva na setrvačnick, aby by skřípání ustalo.

According to a low humidity or during longer exercise, there could be some noise, which comes from the brake pads. Please put some drops on the flywheel braking area, till the noise has been gone.

3.2 Nastavení pozice sedadla

Nastavení výšky sedadla: Nejdůležitější je nastavení správné výšky sedadla. Nastavte sedadlo do takové výšky, abyste se obě palci nohou dotýkali podlahy.



Sedadlo nevysunujte více než je maximální označená hranice.

Horizontální nastavení

Po nastavení výšky sedadla pokračujte horizontálním nastavením. Uvolněte úchyt a posunujte sedlo vpřed vzad. Po usednutí by Vaše kolena měla svírat úhel 90 stupňů.

Nastavení sklonu sedadla

Uvolněte dvě matice pod sedadlem tak, aby s ním bylo možno hýbat. Nastavte sedadlo dle potřeby a poté matice znovu utáhněte.

3.3 Nastavení madel

Pro nastavení madel uvolněte dva kolíky nastavení a nastavte madla do pohodlného úhlu. Poté kolíky znovu utáhněte.

3.4 Nastavení výšky

Trenažér je vybaven podpěrnými šrouby. Pomocí těchto šroubů lze vyrovnat kývavý pohyb trenažéru. Otáčejte šroubem v proti směru hodinových ručiček pro vysunutí ven. Ujistěte se, že je šroub stále pevně ukotven vevnitř trenažéru i po vysunutí.

3.2 How to adjust the saddle position

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. Please fix the saddle in such a height, that both toes can touch the floor.



The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated

Horizontal saddle adjustment: Adjust the height of the saddle first. Unfasten the stargrip and move the saddle slider forward or backward. Adjust it to a position, that when the pedals are in the middle position, your knee should be at a 90 degree angle .

Saddle incline adjustment: Open the 2 pcs of nuts under the saddle, till the saddle can be turned. Push or pull the saddle till you seat comfortable. Tight both nuts.

3.3 Handlebar adjustment

After unfixing the two adjustment knob, the horizontal and vertical position of the handlebar can be adjusted to get the most comfortable seat position.

3.4 Height adjustment

Turning the height adjustment screws can solve the wobble of the Speedbike turn the screw anti-clockwise increases the height. Please pay attention that there is enough thread left in the foot cap.

4. Péče a údržba

Údržba

- Příklad v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
- Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis.
- Příklad se pak až do opravy nesmí používat.

Péče

- Pro čištění prosím používejte pouze vlhký hadr bez čistících prostředků
- Části, které přijdou do styku s potem okamžitě po skončení tréninku očistěte

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Počítač

5. Computer



5.1 Tlačítka počítače

RESET:

Stiskněte tlačítko RESET po dobu 2 vteřin pro resetování počítače. Krátkým stiskem se vrátíte do hlavního menu.

START/STOP:

Stiskem START/STOP spustíte nebo ukončíte trénink.

MODE:

Potvrzuje nastavené hodnoty.

+/- DOWN:

Zvyšuje/ snižuje hodnoty.

5.2 Funkce počítače

TIME: Zaznamenává dobu tréninku (00:00 – 99:00)

SPEED Zobrazuje aktuální rychlost v km/h (přibližnou hodnotu)

DISTANCE: Zobrazuje vzdálenost po 0,01 km jednotkách (00.00 – 999.0).

RPM: Počet otáček za minutu

Srdeční tep (Puls/za minutu): Zobrazuje hodnotu pulsu v rozmezí 40 – 240 tepů za minutu

Kalorie: Zobrazuje přibližný počet spálených kalorií

Když přestanete šlapat do pedálů, všechny hodnoty se automaticky zastaví. Pokud znovu šlapat začnete, hodnoty se budou přičítat.

5.2.1 Poznámky k funkcím

Měření pulsu pomocí hrudního pásu (Volitelné-není součástí balení):

Počítač je vybaven čipem, který umí zaznamenávat signál z vysílače hrudního pásu o frekvenci 5,0 – 5,5 kHz.

5.1 Computer keys

RESET:

Pressing the RESET-Button for 2 Seconds monitor will reboot. During setting or Stop mode it go back to main menu.

START/STOP:

Start or stop workout.

MODE:

Confirm the insert value.

+/- DOWN:

Increase/ decrease of value.

5.2 Computer functions

TIME(TRAINING TIME):Records the training time in seconds (00:00 – 99 :00). Y

Speed: Display of speed in km/h (theoretical assumed value).

DISTANCE: Records the distance in 0.01 km increments (00.00 -999.0).

RPM: Revolutions per minute.

PULSE: Pulse rate display, value range from 40 -220 beats per minute.

CALORIES:Display calories consumption during workout

After you stop pedalling, all values will be stopped automatically. If you continue your exercise, all values

5.2.1 Remarks on the individual functions

Pulse measurement with the chest strap (not included): The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

5.3. Jak používat počítač

5.3.1 Trénink

Začněte šlapat do pedálů, funkce Auto ON/OFF spustí počítač a hodnoty se začnou přičítat dokud nepřestanete šlapat.

5.3.2 Funkce tlačítka MODE

5.3.2.1 Rychlý start

Začněte trénink okamžitě. Všechny hodnoty se budou přičítat.

Stiskněte START/STOP pro ukončení tréninku.

Stiskněte RESET pro návrat do hlavního menu.

5.3.2.2 Uživatelský program

Požijte kolečko pro výběr uživatelského programu U1-U4 a stiskněte MODE pro potvrzení. Nastavte pohlaví/ věk / výšku/ hmotnost a spusťte trénink.

Použijte kolečko pro výběr:

Cílový čas, Cílová vzdálenost, Cílový počet kalorií a cílová hodnota pulsu

Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku.

5.3.2.3 Cílový čas tréninku

Pomocí kolečka vyberte Cílový čas tréninku - Target Time. Nastavte cílovou hodnotu.

Stiskněte START/STOP, trénink se spustí a hodnota času se začne odpočítat. Všechny ostatní hodnoty se budou přičítat.

Stiskněte START/STOP pro ukončení tréninku. Stiskněte RESET pro návrat do hlavního menu.

5.3.2.3 Cílová vzdálenost

Použijte kolečko pro nastavení cílové vzdálenosti. Nastavte cílovou hodnotu.

Stiskněte START/STOP, trénink se spustí a hodnota vzdálenosti se bude odečítat. Ostatní hodnoty se budou přičítat.

Stiskněte START/STOP pro ukončení tréninku. Stiskněte RESET pro návrat do hlavního menu.

5.3.2.4 Cílový počet kalorií

Použijte kolečko pro nastavení cílové hodnoty počtu kalorií. Nastavte cílovou hodnotu.

Stiskněte START/STOP, trénink se spustí a hodnota kalorií se bude odečítat. Ostatní hodnoty se budou přičítat.

Stiskněte START/STOP pro ukončení tréninku. Stiskněte RESET pro návrat do hlavního menu.

5.3 How to use the computer

5.3.1 Training

Start your exercise by pedalling. The computer will count from zero upwards, till you stop pedalling.

5.3.2 The function of MODE-button

5.3.2.1 Quick Start

Start workout directly. All value begins to count up.

Press START/STOP button to stop workout.

Press RESET button and monitor returns to main menu.

5.3.2.2 USER Program

Use joggle wheel to select USER group from U1-U4, press Mode to confirm.

Set Gender/ Age/ Height/ Weight, then come to workout page.

Use joggle wheel to select workout mode as: Target Time, Target Distance, Target Calories, Target H.R

Press START/STOP to start workout.

5.3.2.3 Target Time

Use joggle wheel to set Target Time. Choose target time.

Press Start/Stop button and time begins to count down. All other exercise value will display accordingly.

Use START/STOP button to stop workout.

Press RESET button to return back to main menu

5.3.2.3 Target Distance

Use joggle wheel to set Target Distance. Choose target distance.

Press Start/Stop button and distance begins to count down. All other exercise value will display accordingly.

Use START/STOP button to stop workout.

Press RESET button to return back to main menu

5.3.2.4 Target Calories

Use joggle wheel to set Target Calories. Choose target calories.

Press Start/Stop button and calories begins to count down. All other exercise value will display accordingly.

Use START/STOP button to stop workout.

Press RESET button to return back to main menu

5.3.2.5 Cílová hodnota pulsu

Pomocí kolečka vyberte Nastavení cílové hodnoty pulsu. Nastavte cílovou hodnotu.

Pro tento druh tréninku je nutné použití hrudního pásu.

Stiskněte Start/Stop a začněte cvičit. Všechny hodnoty se budou přičítat.

Počítač bliká, pokud je hodnota pulsu vyšší nebo nižší než je nastavená hodnota.

Stiskněte START/STOP pro ukončení tréninku. Stiskněte RESET pro návrat do hlavního menu.

5.3.2.6 Připojení k aplikaci

Stáhněte si a nainstalujte aplikaci „I Console + Training“ z Apple Store nebo Google Play. Aktivujte „Bluetooth“ na svém smartphonu nebo tabletu.

Otevřete aplikaci „I Console“.

Poznámka:

Aplikace je kompatibilní s IOS a Android Systémem.

Zastavte trénink na 4 minuty a obrazovka se automaticky vypne.

Pokud počítat nezobrazuje správně, vyjměte baterie a poté je instalujte zpět.

5.3.2.5 Target HR

Use joggle wheel to set Target HR. Choose target HR.

For HR Training please use chest belt.

Press Start/Stop button and training begins
All other exercise value will display accordingly.

Computer is flashing if value of Target Pulse is much higher or lower.

Use START/STOPP button to stopp workout.
Press RESET button to return back to main menu

5.3.2.6 Connecting with the APP

Download and install „I Console + Training“ from the apple store or google play store.

Activate bluetooth in your smartphone or tablet.

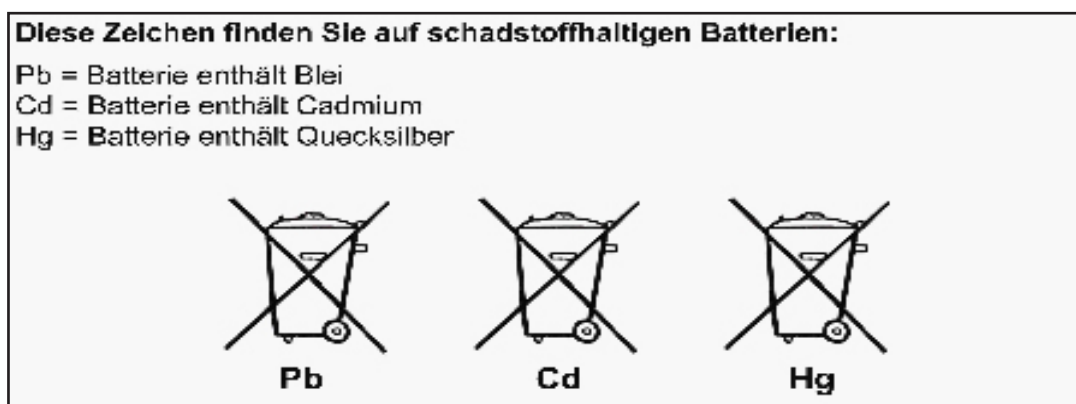
Open „I Console“.

Remark:

Compatible with IOS and Android system.

Stop training for 4 minutes, the main screen will be off.

If the computer displays abnormally, please try to remove the Battery and re-install again.



Vložte dvě baterie typu (1,5V Typ AA/Mignon) do zadní strany počítače. Zkontrolujte polaritu baterií při vkládání. Výměnou baterií dojde k vymazání naměřených hodnot

Likvidace baterií: Vybité baterie likvidujte dle nařízení o nebezpečném odpadu.

The four batteries (1,5V, Typ AA/Mignon) have to be put in the battery case at the backside of the computer. Please check the correct polarity. A changing of the batteries cause a deleting of all set data.

Battery disposal: The batteries should not be disposed of in the household rubbish !

Trénink na tomto trenažéru je ideálním pohybem pro posílení důležitých svalových skupin a oběhového systému.

Všeobecné pokyny pro trénink

- Nikdy necvičte ihned po jídle.
- Jestliže je možné, snažte trénink orientovat na tepovou frekvenci.
- Procvičte se před samotným zahájením cvičení.
- Na konci tréninku, postupně snižujte rychlost. Nikdy neukončujte cvičení ihned!
- Před cvičením i po něm se řádně procvičte

6.1 Tréninková frekvence

Pro zlepšení fyzické i psychické kondice doporučujeme cvičit alespoň třikrát týdně. To je průměrná frekvence cvičení pro dospělé s cílem získat dostatečnou kondici či pravidelného spalování tuků. Jakmile se zvýší Vaše kondice, můžete cvičit každý den. Cvičit je zvláště důležité v pravidelných intervalech.

6.2 Intenzita tréninku

Pečlivě strukturujte Váš trénink. Intenzita tréninku by se měla zvyšovat tak, aby nedošlo k velké únavě svaloviny nebo pohybového aparátu.

RPM (Počet otáček za minutu)

Ze začátku cvičení doporučujeme nastavení nízké zátěže a vysoký počet otáček RPM. Počet otáček by měl být vyšší než 80 RPM a nižší než 100 RPM.

6.3 Trénink zaměřený na srdečný tep

Pro zvýšení Vaší kondice je nutné postupně zvyšovat i Vaši zátěž. Důležité je trénink orientovat na vyšší Vaší tepové frekvence. Sledujte pravidelně hodnoty Vaší tepové frekvence na počítací, případně si nastavte dané programy. Celé cvičení by mělo dosahovat až 80% v aerobní fázi (tedy 75% Vaší maximální tepové frekvence).

Ve zbylých 20-ti procent můžete zvýšit svoji zátěž na vyšší hodnoty, aby se Váš aerobní práh také zvýšil. Díky výsledkům Vašeho cvičení můžete zároveň srovnávat Váš pokrok ve cvičení. Jestliže již máte zkušenosti s aerobním tréninkem, zaměřte se na vyšší zátěž.

Pokud máte již nějaké zkušenosti se cvičením s kontrolou srdečního pulsu, můžete si zvolit svou vhodnou zónu pulsu pro cvičení nebo přizpůsobit svému fitness plánu.

Training with the Speedbike is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by slow pedalling.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

6.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

6.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

6.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

POZNÁMKA:

Protože každý jedinec má různou nejvyšší hodnotu tepové frekvence, je nutné mít na vědomí, že daná hodnota je individuální tepová frekvence (aerobní trénink, anaerobní trénink). Tyto hodnoty se mohou lišit od hodnot ostatních lidí (cílový diagram tepové frekvence). V těchto případech je vhodné, aby byl trénink koncipován na základě osobních požadavků cvičence. Jestliže trpíte nemocemi či závratěmi je nutné se před samotným tréninkem prohlédnout Vaším lékařem.

6.4 Kontrola délky tréninku

Jak z psychologického i fyziologického hlediska je trénink orientovaný na tepovou frekvenci velmi důležitý a je nutné jej koncipovat k maximální hranici tepové frekvence. Toto pravidlo platí nejen pro začátečníky, ale i pro sportovce či profesionály. V závislosti na cílech Vašeho tréninku a Vašich výkonů je nutné trénink koncipovat na základě určité intenzity individuální maximální hranice tepové frekvence (vyjádřené v procentních bodech).

Aby bylo možné efektivně konfigurovat kardio trénink oběhového systému je doporučený výcvik tepové frekvence o hodnotách 70-85% maximální tepové frekvence. Podívejte se prosím na cílový diagram tepové frekvence.

Změřte si tepovou frekvenci v těchto časových okamžicích:

1. Před tréninkem- klidový puls
2. 10 minut po zahájení cvičení- cvičební puls
3. 1 minutu po skončení tréninku- RECOVERY puls

- Během prvních týdnů je nutné, aby cvičení bylo provedeno v tepové frekvenci na spodní hranici Vaší tepové frekvence (cca 70% a níže).

- Během dalších 2-4 měsíců cvičte tak, aby jste se dostali na hranici tepové frekvence maximálně 85%, ale ne se zbytečným přemáháním.

- Jestliže jsou v dobré tréninkové kondici, je jednodušší se dostat do aerobní fáze a následně i správně regenerovat. Kvalitní trénink znamená cvičit efektivně a důležitou úlohu hraje i samotná regenerace v pravý čas. Není vhodné cvičit přespříliš, jinak může dojít ke zranění.

- Každá jednotka cvičení v rozmezí nejvyšší hranice pulsu by měla být nahrazena jednotkou cvičení v dolní hranici pulsu (75 % maxima pulsu)

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Jestliže se Vaše tréninková kondice dostatečně zvýší, je stále potřebné cvičit s vyšší intenzitou z důvodu dosažení optimální „tréninkové zóny,“ které samo o sobě znamená zvládnutí i vyšší zátěže.

Kalkulace Vašeho tréninku/ tepové frekvence během cvičení: (F1 - F6).

Tepové frekvence 220- Váš věk a maximální hodnota tepové frekvence (100%)

Tepová frekvence během tréninku:

Nejnižší limit: $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Nejvyšší limit $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

6.5 Délka tréninku

Každé cvičení by se mělo skládat z tzv. warm up (zahřívací) fáze, tréninkové fáze a strečinkové fáze.

Zahřívací fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Trénink

Trénink by měl být v délce mezi 15 až 40 minut, neměl by být pro Vás až příliš zatěžující.

Strečinková fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Ihned ukončete trénink, jestliže cítíte nevolnost či slabost.

Změny metabolického systému

- v prvních 10 minutách vytrvalostního tréninku svalstvo konzumuje cukr ve formě glykogenu
- po zhruba 10 minutách se již spaluje tuk
- po 30 až 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků, poté je tělesný tuk hlavním zdrojem energie těla.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

$220 \text{ pulse beats per minute} - \text{age} = \text{personal, maximum heart rate (100 \%)}.$

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

6.5 Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of slow cycling including an increase of the intensity.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

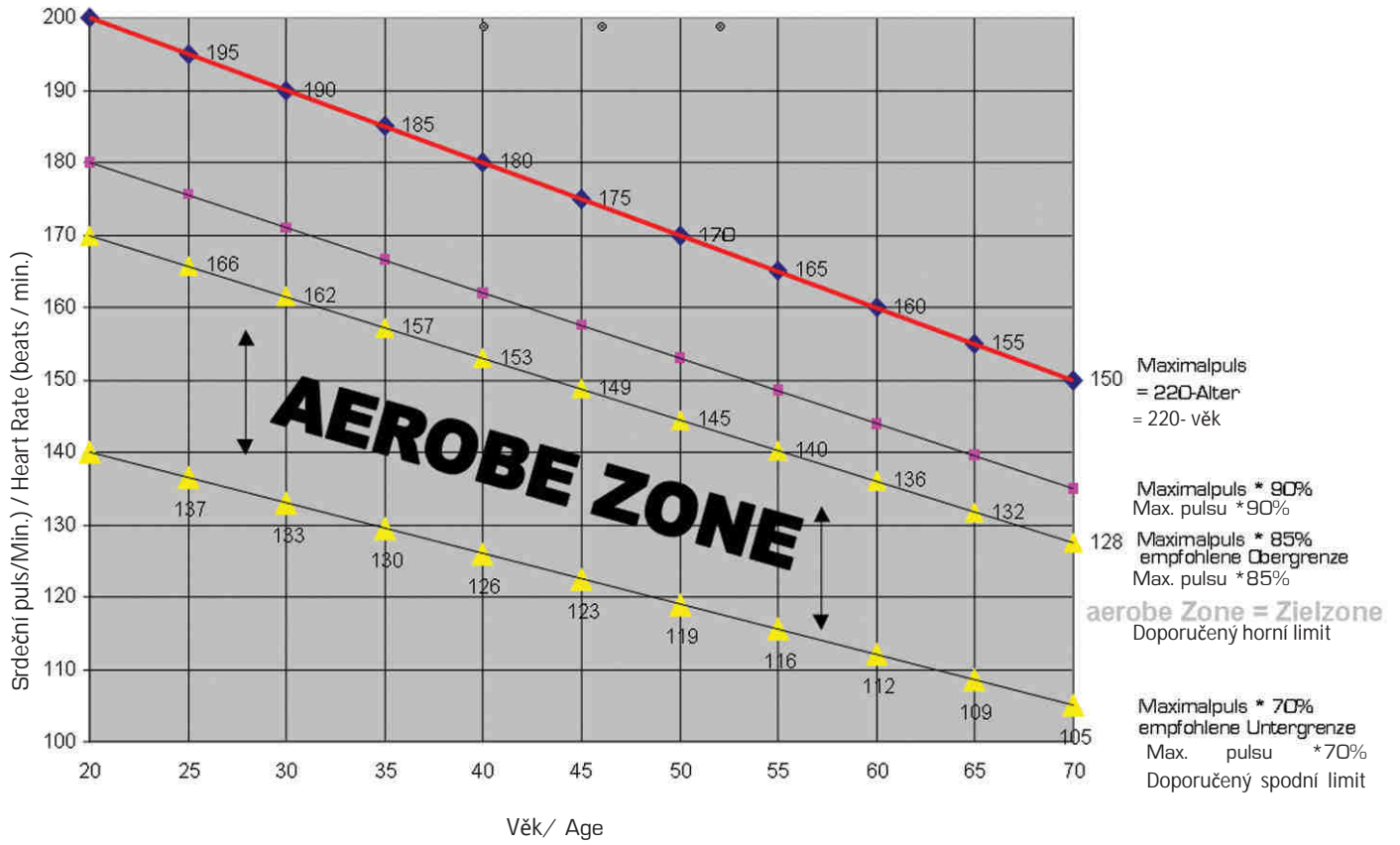
5 to 10 minutes of slow cycling.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

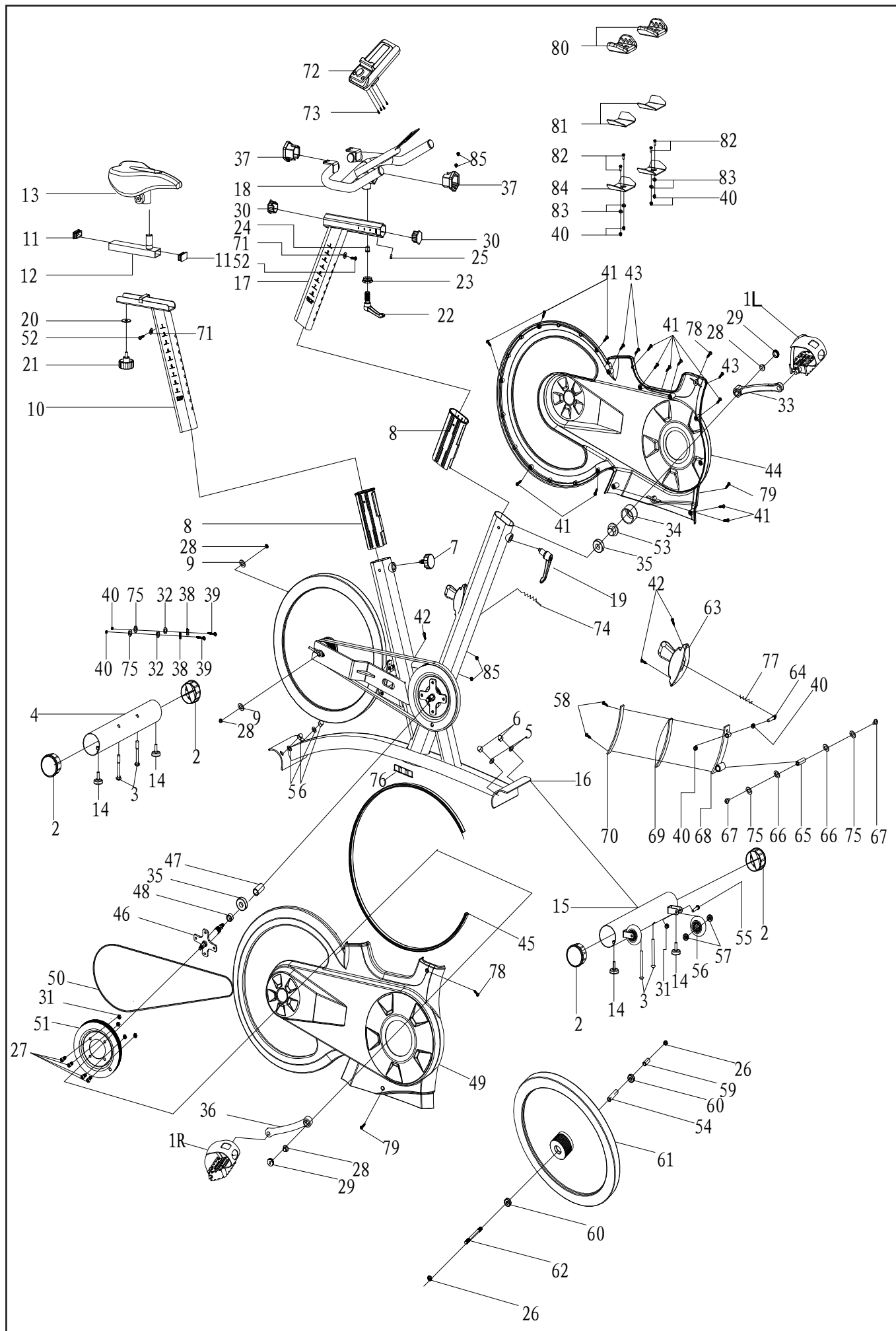
Alterations of metabolic activity during training:

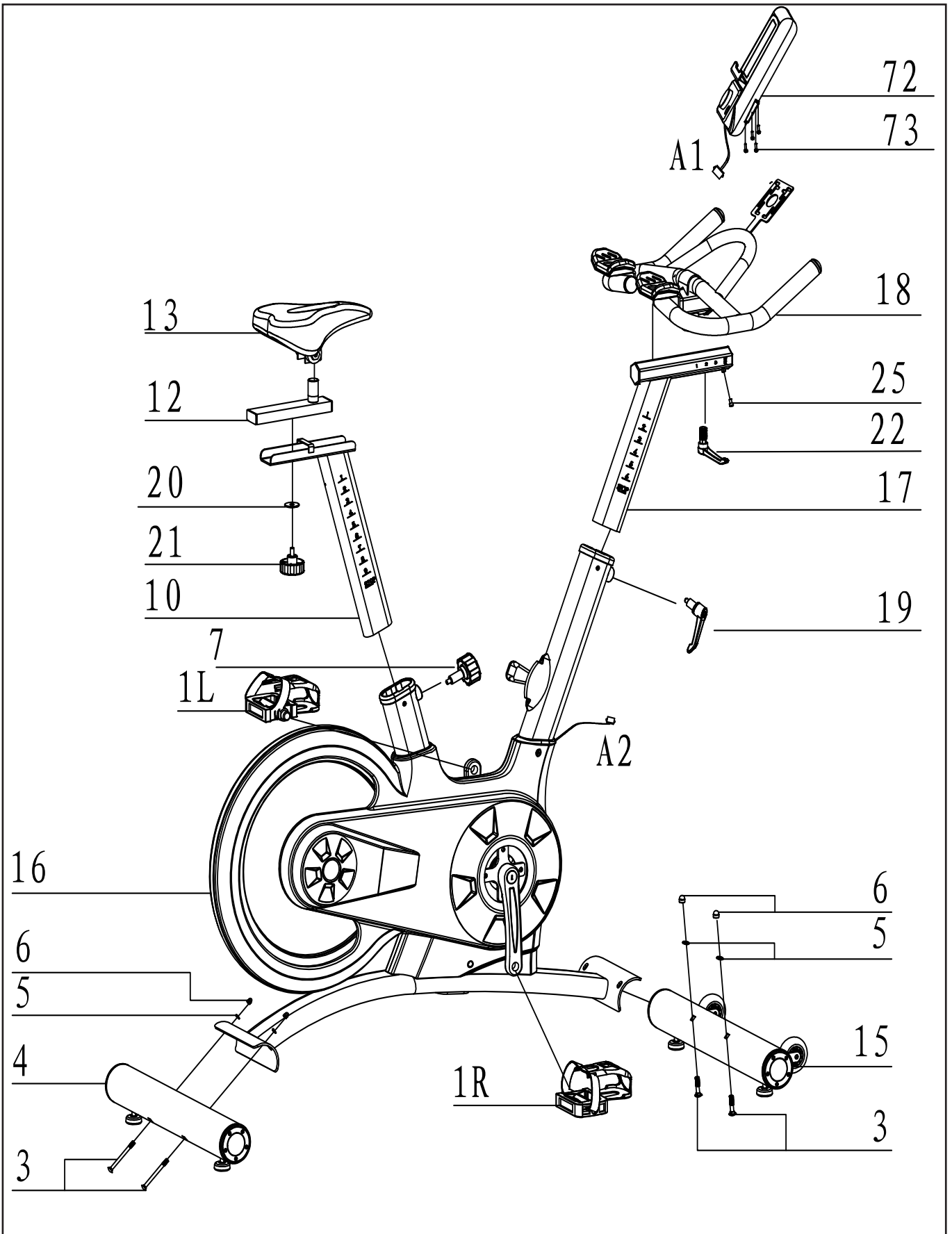
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Diagram cílového pulsu / Target Pulse Diagram
(Puls/Věk) / (Heart Rate / Age)



7. Rozložený náčrt / Explosionsdrawing





8. Kusovník / Parts list

Position	Číslo	Popis Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
4859-1L/R		Pedal L/R	Pedal L/R	1
-2		Kunststoffkappe	End Cap	4
-3		Schraube	Carriage Bolt M10X90	4
-4		Standfuß hinten	Rear stabilizer	1
-5		Unterlegscheibe	Washer Ø10	4
-6		Hutmutter	Domed nut M10	4
-7		Verstellknopf	Shape Knob	1
-8		Kunststoffhülse	Plastic Sleeve	2
-9		Unterlegscheibe	Washer	2
-10		Sattelstützrohr	Vertical Seat Post	1
-11		Kunststoffkappe	End Cap	2
-12		Sattelschlitten	Seat Post	1
13*		Sattel	Seat	1
-14		Höhenniveaueausgleich	Stopper	4
-15		Standfuß vorne	Front Stabilizer	1
-16		Hauptrahmen	Main Frame	1
-17		Lenkerstützrohr	Handlebar Post	1
-18		Lenker	Handlebar	1
-19		Verstellhebel	L-Shape-Knob	1
-20		Unterlegscheibe	Washer	1
-21		Verstellknopf	Locking Knob	1
-22		Verstellhebel	L-Shape-Knob	1
-23		Mutter	Nut	1
-24		Hülse	Shaft	1
-25		Schraube	Bolt M6X12	1
-26		Mutter	Nut M12X1.25	2
-27		Schraube	Bolt M8X16	4
-28		Mutter	Nut M12X1.25	4
-29		Kunststoffkappe für Kurbel	Crank End Cap	2
-30		Kunststoffkappe	End Cap	2
-31		Mutter selbstsichernd	Lock Nut M8	1
-32		Dichtung	Gasket	1
-33		Kurbel links	Crank Left	1
-34		Kurbelabdeckung	Crank Cover	1
-35*		Kugellager	Bearing	2
-36		Kurbel rechts	Crank Right	1
-37		Kunststoffhülse	Plastic Sleeve	2
-38		Unterlegscheibe	Washer	2
-39		Schraube	Bolt M6X54	2
-40		Mutter	Nut M6	8
-41		Schraube	Screw 845-1985 ST4.2X19	12
-42		Schraube	Screw 1856. 1-2002 ST4.2X19	3
-43		Schraube	Screw ST2.9X12	3
-44		Gehäuse	Chain Cover	1
-45		Gehäuse klein	Little Chain Cover	1
-46		Achse	Axis	1
-47		Fixierbolzen lang	Fixing tube long	1
-48		Fixierbolzen kurz	Fixing tube short	1
-49		Abdeckung klein	Inner chain cover	1
-50*		Riemen	Belt	1
-51		Riemenscheibe	Belt Wheel	1
-52		Schrauben	Screws ST4.8X13	2
-53		Mutter	Nut M20	2
-54		Fixierbolzen	Fixing Tube	1
-55		Schraube	Bolt M8X40	2
-56		Transportrollen	Wheels	2
-57*		Kugellager	Bearing	4
-58		Schraube	Bolt M6X16	2
-59		Fixierbolzen	Fixing tube	1
-60*		Kugellager	Bearing	2
-61		Schwungrad	Flywheel	1
-62		Bolzen für Schwungrad	Flywheel Shaft	1
-63		Widerstandsverstellhebel	Fine-tuning L900mm	1
-64		Raster für Widerstandsverstellhebel	Fine-tuning pull block	1
-65		Achse für Bremse	Brake fixed axis M6X42	1
-66		Unterlegsscheibe	Flat Washer	2
-67		Schraube	Bolt M6X12	1
-68*		Bremsblock	Brake block assembly	1

Position Číslo	Popis Description		Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
-69	Gummimatte	Rubber mat		1
-70	Wooly Block	Wooly Block		1
-71	Federscheibe	Spring washer		2
-72	Computer	Computer		1
-73	Schraube	Bolt		4
-74	Sensor	Sensor		1
-75	Federscheibe	Spring washer		4
-76	Kunststoffkappe	End Cap		1
-77	Feder	Spring		1
-78	Schraube	Screw	ST4.8X13	2
-79	Schraube	Screw	ST4.8X19	2
-80*	Armauflage	Hand Support		2
-81	Sticker	Sticker		2
-82	Schraube	Screw	M6X18	2
-83	Unterlegscheibe	Washer		4
-84	Halter für Armauflage	Support Sheet		2
-85	Kunststoffkappe	End Cap		4

*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Finnlo Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

Záruka

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6 198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 601 521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Výrobce:
Hammer Sport AG,
Von Liebig Str. 21, 89231
Neu-Ulm
www.hammerer.de