



Návod na použitie: Cyklotrenažér DUVLAN Montane - kód: 5858 SK

Návod k použití: Cyklotrenažér DUVLAN Montane - kód: 5858 CZ

User manual: Exercise bike DUVLAN Montane - code: 5858 EN

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Duvlan** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako 125 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia.
4. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verande a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
7. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
8. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
9. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
10. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
11. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
12. Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
13. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
14. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
15. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
16. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
17. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
18. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
19. Nebicyklujte na cyklotrenažéri v stojí.

Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **DUVLAN**. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte přístroj pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš DUVLAN tým

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektornické součástky platí 2letá záruka. Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte. Záruční doba začíná běžet datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Aby jsme Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje najdete na faktuře.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení Duvlan je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilní 5 / 897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. Duvlan nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uschovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **125 kg**.
2. Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení.
4. Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod přístroj ochrannou podložku.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
6. Zařízení je navrženo pro domácí použití. Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
7. Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
8. Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
9. Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
10. S tréninkem začněte až poté se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
11. Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
12. Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
13. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
14. Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
15. Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
16. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
17. Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
18. Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.
19. Nebicyklujte na cyklotrenažeru ve stoje.

Dear Customer,

We are pleased, that you have chosen a **Duvlan** Fitness Equipment. This quality product is engineered and tested for home use in accordance with EN 957, has been certified by the German testing laboratory TÜV SÜD Product Service GmbH, Deutschland. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Only use the appliance in the manner described in this user's manual. Keep this user's manual in a safe place so it can be easily retrieved for future use.

We wish you lots of success and fun while training,

Your Duvlan team

Warranty

The seller provides the frame of this product with an extended 5-year warranty. For all other mechanical and electronic components a standard 2-year warranty is provided.

Warranty does not cover damage caused by improper assembly, improper maintenance, mechanical damage, wear and tear of parts under normal use, inevitable event, unprofessional interference, misuse, or improper placement.

In the case of claim please contact us.

The warranty period starts at the date the product was purchased (please carefully retain your sales receipt).

Customer Service

To best possible support you in the case of problems with your product, we would ask you to please quote the product Model Name and Order Number. These can be found on the invoice.

Waste Disposal

Duvlan products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Contact

Duvlan s.r.o.
Textilna 5 / 897
957 01 Banovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Advice

The owner's manual is only for the customer reference. **Duvlan** can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

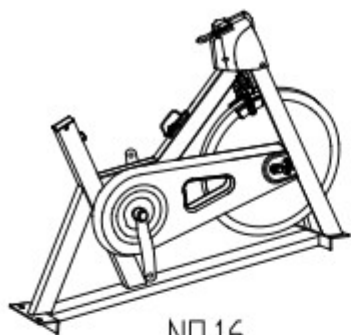
Precautions

To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before using the product. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

1. The exerciser may not be used by persons with a weight of over 125 kg.
2. This product is designed for the physical exercise by adults. Do not leave children or pets unattended in the room with the machine.
3. Provide adequate space for safe use of equipment.
4. Place the device on non-slip surface. If you want to protect your floor, place the protective pad device.
5. Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a covered patio or near water.
6. The product is made for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial purposes.
7. Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
8. Incorrect/excessive training can cause health injuries.
9. If you feel sickness, chest pain, fits of dizziness or breathlessness during your training, immediately stop the training and consult your physician.
10. Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
11. Follow the steps of the assembly instruction carefully.
12. Use only original parts Duvlan (see checklist).
13. Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
14. Do not use the home exerciser without shoes or with loose fitting footwear. During the training, do not wear loose clothing. Before starting training take off all jewelry. Properly adjust your hair, so you do not obstruct during exercise.
15. Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done.
16. Check all nuts and bolts, whether they are tight.
17. Any assembly/disassemble of the product must be done carefully.
18. Keep your hands and feet away from moving parts.
19. Do not ride the bike standing up.

Kontrolný zoznam - predmontáž/kontrolní seznam - předmontáž/Checklist - pre-assembly

P.Č./P.N.	Názov/Název/Description	KS/Q'TY
16	Základný rám/základní rám/Main frame	1
15	Predný stabilizátor/přední stabilizátor/Front stabilizer	1
4	Zadný stabilizátor/zadní stabilizátor/Rear stabilizer	1
13	Sedadlo/sedadlo/Seat	1
12	Posuvná základňa sedadla/posuvná trubka sedadla/Sliding seat	1
10	Podpora sedadla/podpora sedadla/Seat post	1
18	Riadidlá/řídítka/Handlebar	1
17	Podpora riadidiel/podpora řídítek/Handlebar post	1
1L	Pedál ľavý/pedál ľavý/Pedal (L)	1
1R	Pedál pravý/pedál pravý/Pedal (R)	1
	Technické vybavenie/technické vybavení/Hardware	1
	Manuál/manuál/Manual	1



NO.16



NO.15



NO.4



NO.13



NO.12



NO.10



NO.18



NO.17


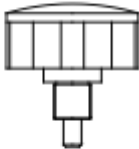
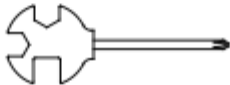




NO.1L



NO.1R

Balenie/balení/Packing list

P.Č./P.N	Kresba/kresba/Drawing	Názov/název/Description	KS/Q'TY
3/5/6		skrutka/šroub/carriage bolt plochá podložka/plochá podložka/flat washer klenutá matica/klenutá matice/domed nut	4/4/4
7		nastavitelná skrutka/nastavitelný šroub spring adjustment knob	3
		křížový skrutkovač/křížový šroubovák/Crosshead spanner	1
		dvojitý klíč/dvojitý klíč/double ring wrench	1
		imbusový klíč L6/imbusový klíč L6/ allen key L6	1

Postup pri montáži/Postup při montáži/Assembly instructions

Krok 1/Krok 1/ Step 1

SK: Pripojte predný stabilizátor (15) k hlavnému rámu (16) pomocou dvoch sád plochých podložiek Ø8 (5), klenutých matic M8 (6) a skrutiek M8*45 (3).

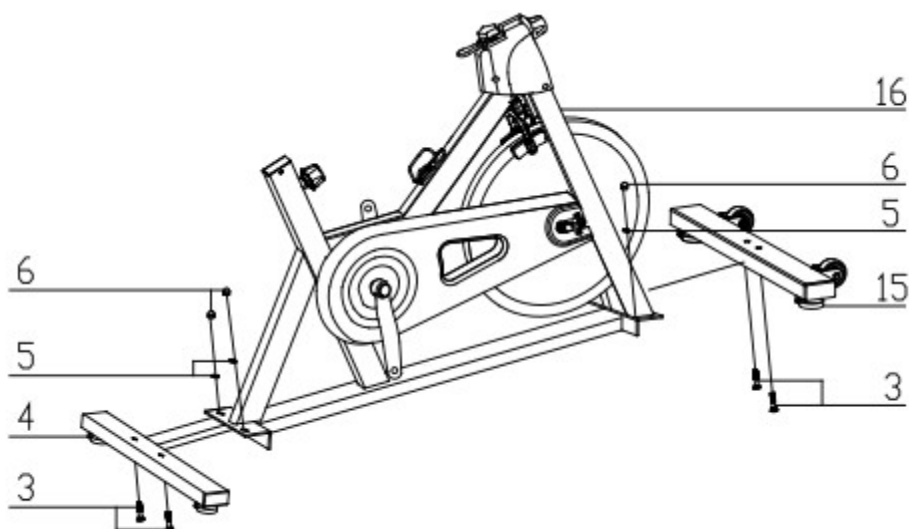
Pripevnite zadný stabilizátor (4) k hlavnému rámu (16) pomocou dvoch sád plochých podložiek Ø8 (5), klenutých matic M8 (6) a skrutiek M8*45 (3).

CZ: Připojte přední stabilizátor (15) k hlavnímu rámu (16) pomocí dvou sad plochých podložek Ø8 (5), klenutých matic M8 (6) a šroubů M8 * 45 (3).

Připevněte zadní stabilizátor (4) k hlavnímu rámu (16) pomocí dvou sad plochých podložek Ø8 (5), klenutých matic M8 (6) a šroubů M8 * 45 (3).

EN: Attach the front stabilizer (15) to the main frame (16) using two sets of Ø8 flat washer (5), M8 domed nut (6) and M8*45 carriage bolt (3).

Attach the rear stabilizer (4) to the main frame (16) using two sets of Ø8 flat washer (5), M8 domed nut (6) and M8*45 carriage bolt (3).

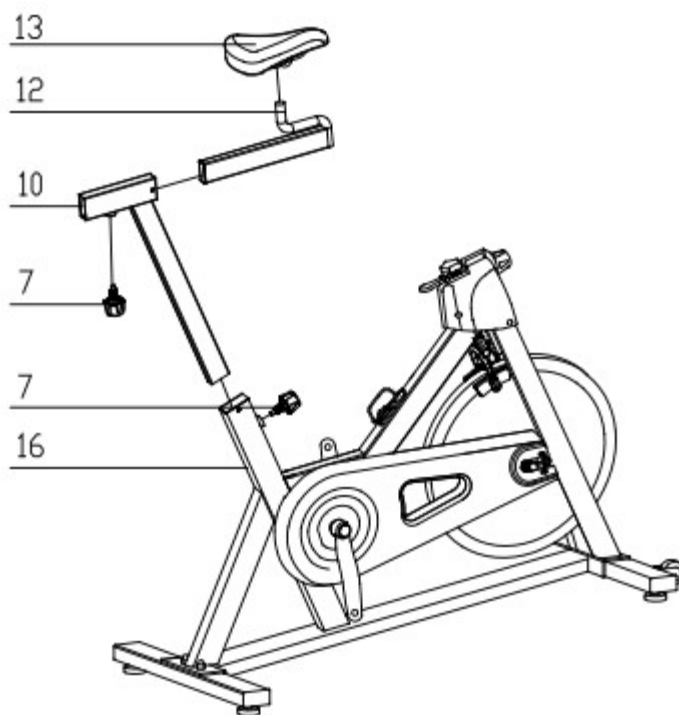


Krok 2/Krok 2/Step 2

Povolte nastavitelnú skrutku (7) a povytiahnite ju, zasuňte podporu sedadla (10) na hlavný rám (16). Potom vyberte a vyrovnajte otvory pre požadovanú výšku a dotiahnite skrutku. Pripevnite sedadlo (13) na posuvnú základňu sedadla (12), ako je zobrazené na obrázku a utiahnite skrutky pod sedadlom. Uvoľnite nastavitelnú skrutku (7) a povytiahnite ju pred vloženíím posuvnej základne sedadla (12) do podpory sedadla (10). Potom vyberte a vyrovnajte otvory pre požadovanú vzdialenosť a utiahnite skrutku.

CZ: Povolte nastavitelný šroub (7) a povytáhněte ji, zasuňte podporu sedadla (10) na hlavní rám (16). Pak vyberte a vyrovnajte otvory pro požadovanou výšku a dotáhněte šroub. Připevněte sedadlo (13) na posuvnou základnu sedadla (12), jak je zobrazeno na obrázku a utáhněte šrouby pod sedadlem. Uvolněte nastavitelný šroub (7) a povytáhněte ji před vloženíím posuvným základny sedadla (12) do podpory sedadla (10). Pak vyberte a vyrovnajte otvory pro požadovanou vzdálenost a utáhněte šroub.

EN: Slacken the knurled section of the round knob (pt. 7) and pull the knob back, slide the seat post (pt. 10) into the seat post housing on the main frame (pt. 16). Then select and align holes for the desired height. Release the knob and retighten the knurled portion. Fix the seat (pt. 13) to the seat sliding post (pt. 12) as shown, and tighten the bolts around the screws under the seat. You will have to loosen the knurled section of the adjustment knob (pt. 7) and pull the knob back before sliding the sliding seat post (pt. 12) into the seat post (pt. 10) and then select and align holes for the desired distance and tighten the knob.



Krok 3/Krok 3/Step 3

SK: Povolte nastaviteľnú skrutku (7), povytiahnite ju a umiestnite podperu riadidiel (17) na hlavný rám (16). Vyrovnajte otvory na požadovanú výšku až po "stop" a potom utiahnite nastaviteľnú skrutku (7).

Potom upevnite riadidlá (18) s troma podložkami (19) a troma skrutkami (21).

POZOR: UPEVNITE RIADIDLÁ PEVNE.

CZ: Povolte stavěcí šroub (7), povytáhněte ji a umístěte podperu řídítek (17) na hlavní rám (16). Vyrovnajte otvory na požadovanou výšku až po "stop" a pak utáhněte stavěcí šroub (7).

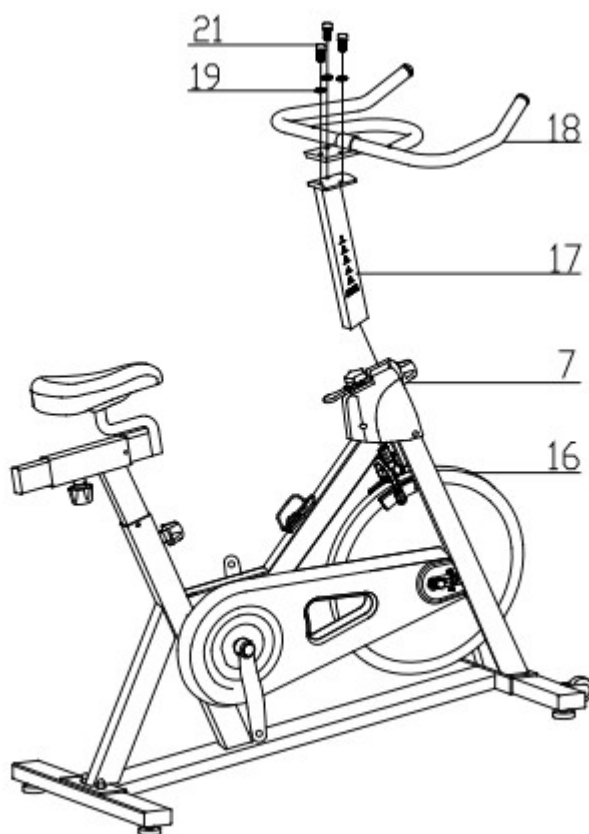
Poté upevněte řídítka (18) se třemi podložkami (19) a třemi šrouby (21).

POZOR: UPEVNĚTE ŘÍDÍTKA PEVNĚ.

EN: Slacken the adjusting knob (pt.7) and pull back and locate the handlebar post (pt. 17) in the housing on the main frame (pt. 16). Align the correct holes at the desired height until the "stop" mark and then tighten the adjusting knob (pt. 7).

Then fix the handlebar (18) with three spring washers (19) and three bolts (21).

ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY



Krok 4/Krok 4/Step 4

SK: Pedále (1L,1R) sú označené "L" a "R" - vľavo a vpravo.

Pripojte ich do príslušných klúkov pedálov pomocou kľúča a utiahnite. Pravá kľuka je na pravej strane zariadenia, keď na ňom sedíte.

POZNÁMKA: pravý pedál má závit v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

CZ: Pedály (1L,1R) jsou označeny "L" a "R" - vlevo a vpravo.

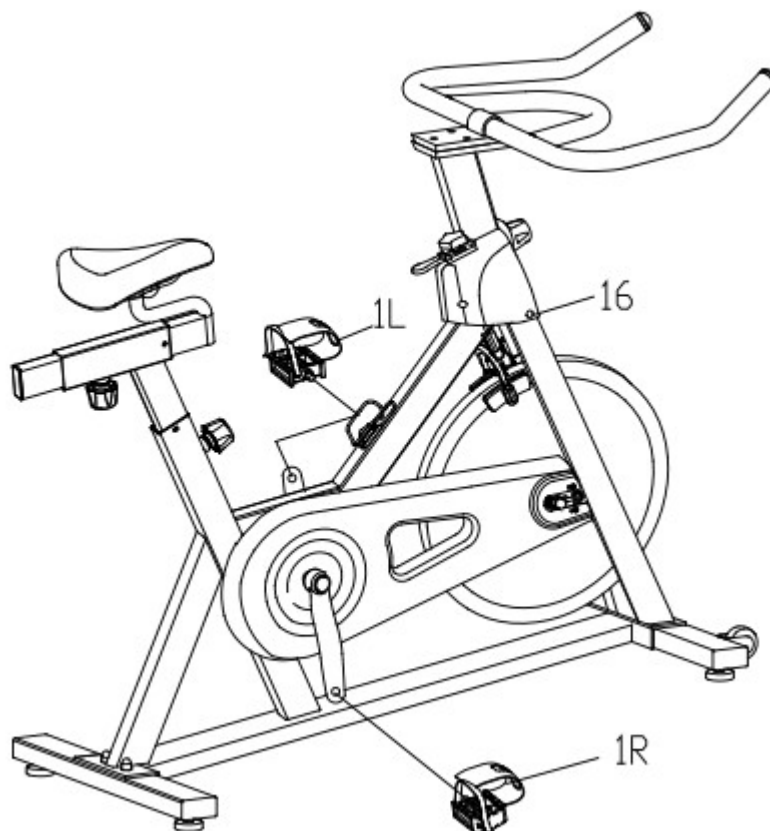
Připojte je do příslušných klik pedálů pomocí klíče a utáhněte. Pravá klika je na pravé straně zařízení, když na něm sedíte.

POZNÁMKA: pravý pedál má závit ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.

EN: The pedals (1L,1R) are marked "L" and "R" - Left and Right.

Connect them to their appropriate crank arms with the spanner tool and tighten. The right crank arm is on the right-hand side of the cycle as you sit on it.

NOTE: The right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal anticlockwise.



Nastavenie odporu/Nastavení odporu/Adjusting the Tension

SK: Pri cvičení si môžete nastaviť rôzne úrovne odporu cyklotrenažéra.

Ak chcete zvýšiť odpor, otočte brzdovou skrutkou (25) do pravej strany.

Ak chcete znížiť odpor, otočte brzdovou skrutkou (25) do ľavej strany.

CZ: Při cvičení si můžete nastavit různé úrovně odporu cyklotrenažeru.

Pokud chcete zvýšit odpor, otočte brzdovým šroubem (25) do pravé straně.

Chcete-li snížit odpor, otočte brzdovým šroubem (25) do levé straně.

EN: Increasing or decreasing the tension allows you to add variety to your workout sessions by adjusting the resistance level of the bike.

To increase tension and increase resistance (requiring more strength to pedal), turn the Braking Knob (25) to the right.

To decrease tension and increase resistance (requiring less strength to pedal), turn the Braking Knob (25) to the left.

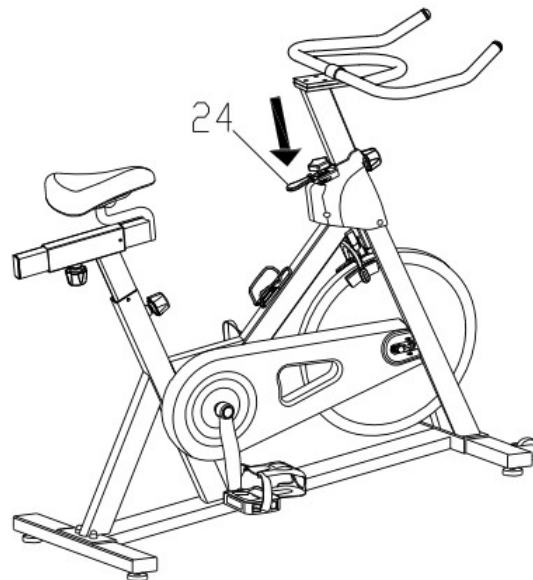


Použitie funkcie núdzovej brzdy/Použití funkce nouzové brzdy/Using the Emergency Brake Function

SK: Ak chcete použiť funkciu núdzového brzdenia v akejkoľvek situácii, budete musieť pevne zatlačiť na brzdovú páku (24). Túto bezpečnostnú funkciu použijete v akejkoľvek situácii, kedy budete musieť vystúpiť z bicykla, alebo zastaviť zotrvačník cyklotrenažéra.

CZ: Chcete-li použít funkci nouzového brzdění v jakékoli situaci, budete muset pevně zatlačit na brzdovou páku (24). Tuto bezpečnostní funkci použijte v jakékoliv situaci, kdy budete muset vystoupit z kole, nebo zastavit setrvačnick cyklotrenažeru.

EN: To use the Emergency Brake function in any situation you would need it in, firmly press down on the emergency Brake Knob (24). Use this safety feature in any situation where you would need to get off the bike and/or stop the bike's flywheel.

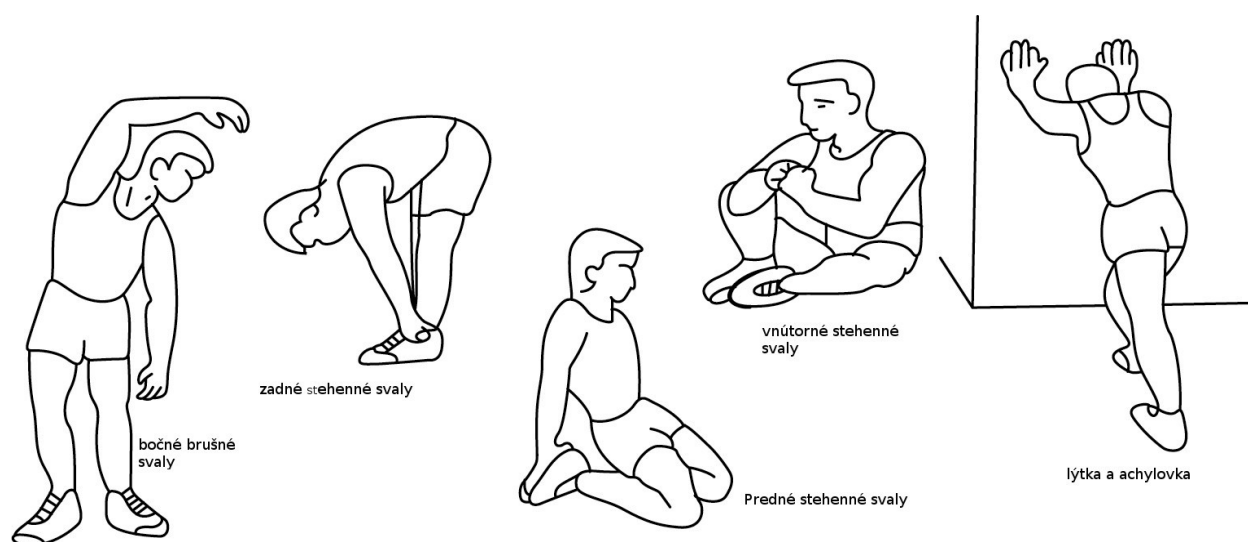


Návod na cvičenie

Používaním Vášho cyklotrenažéra sa vám zlepši Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

1. Zahrievacie cvičenie

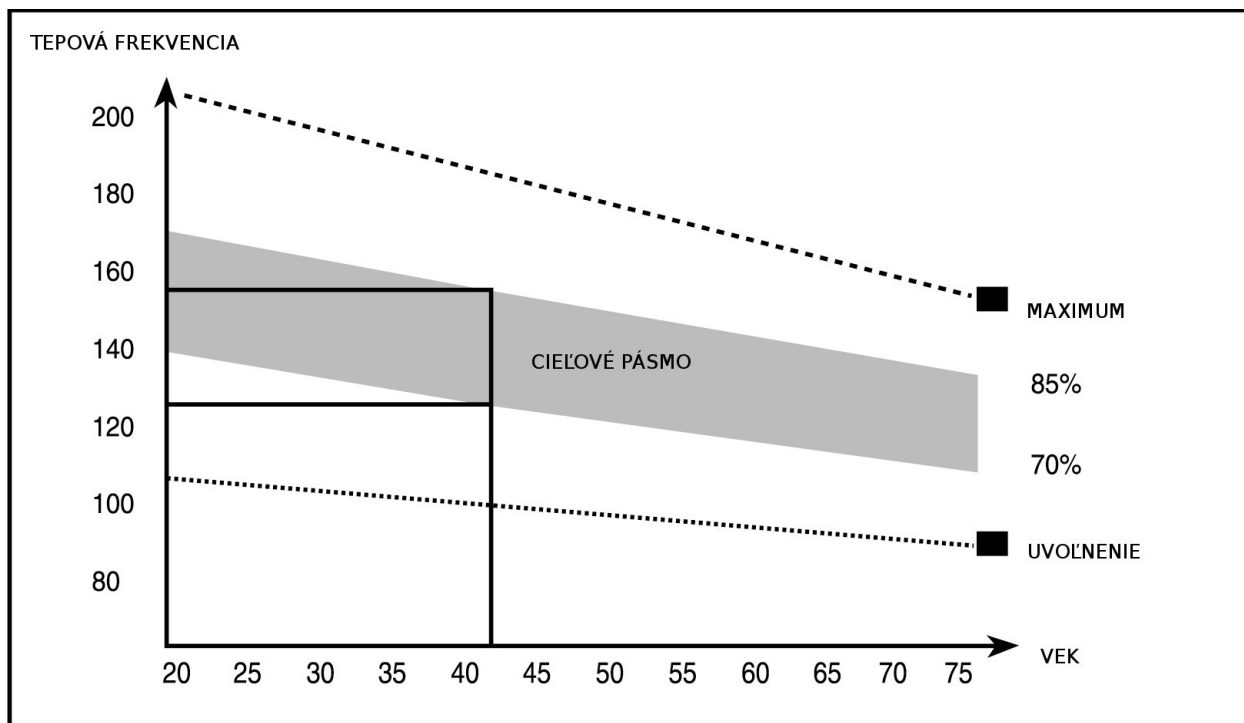
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár nat'ahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestane.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte natáhovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzujte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Spotreba hmotnosti

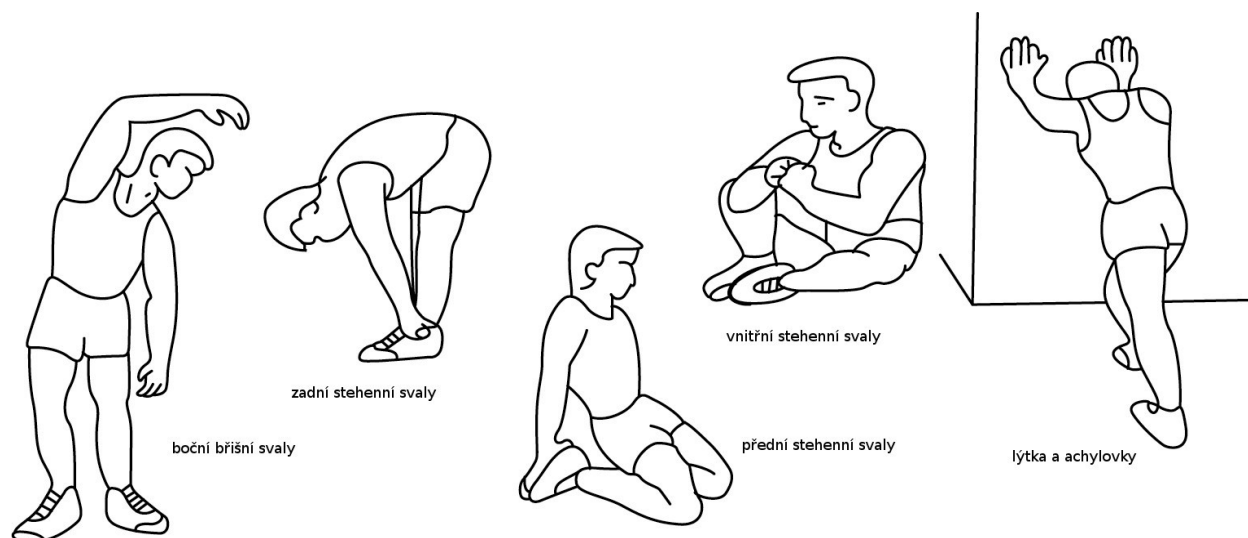
Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

Návod na cvičení

Používáním Vašeho cyklotrenažéru se vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přísunem kalorií Vám pomůže zhubnout.

1. Zahřívací cvičení

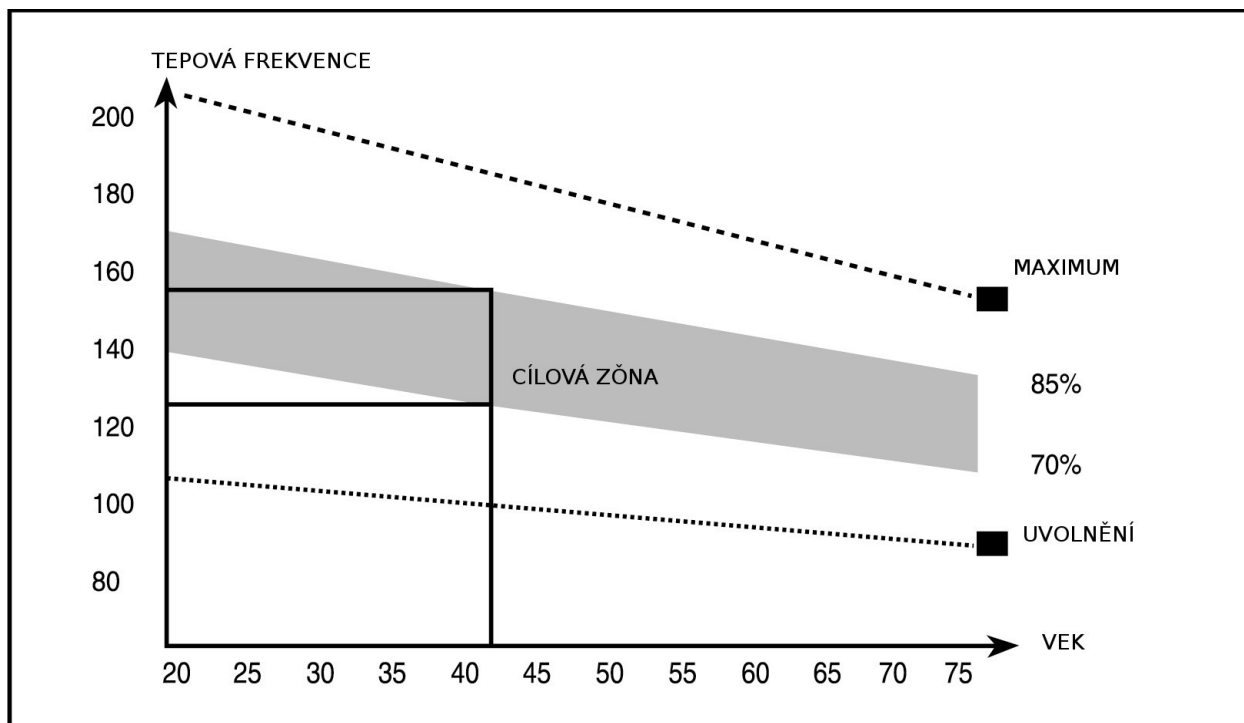
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku - pokud to bolí, přestaňte.



2. Fáze cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát do týdne.

Tvarování svalů

Pro vytvarování svalu je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení Vaší tepové frekvence v daném intervalu.

Spotřeba hmotnosti

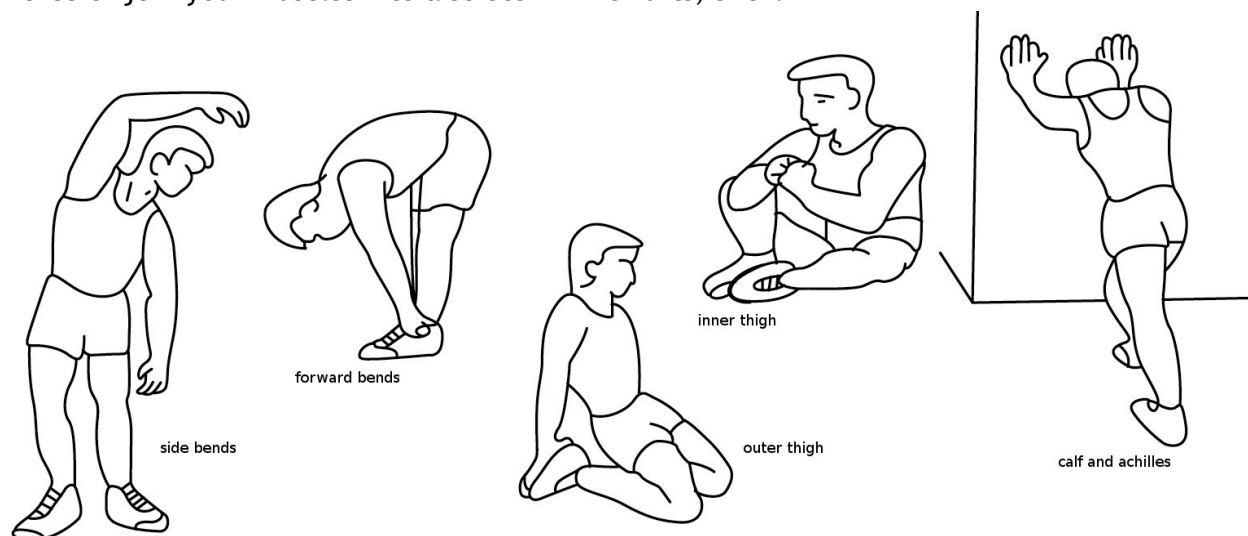
Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit Vaši kondici.

Exercise instructions

Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

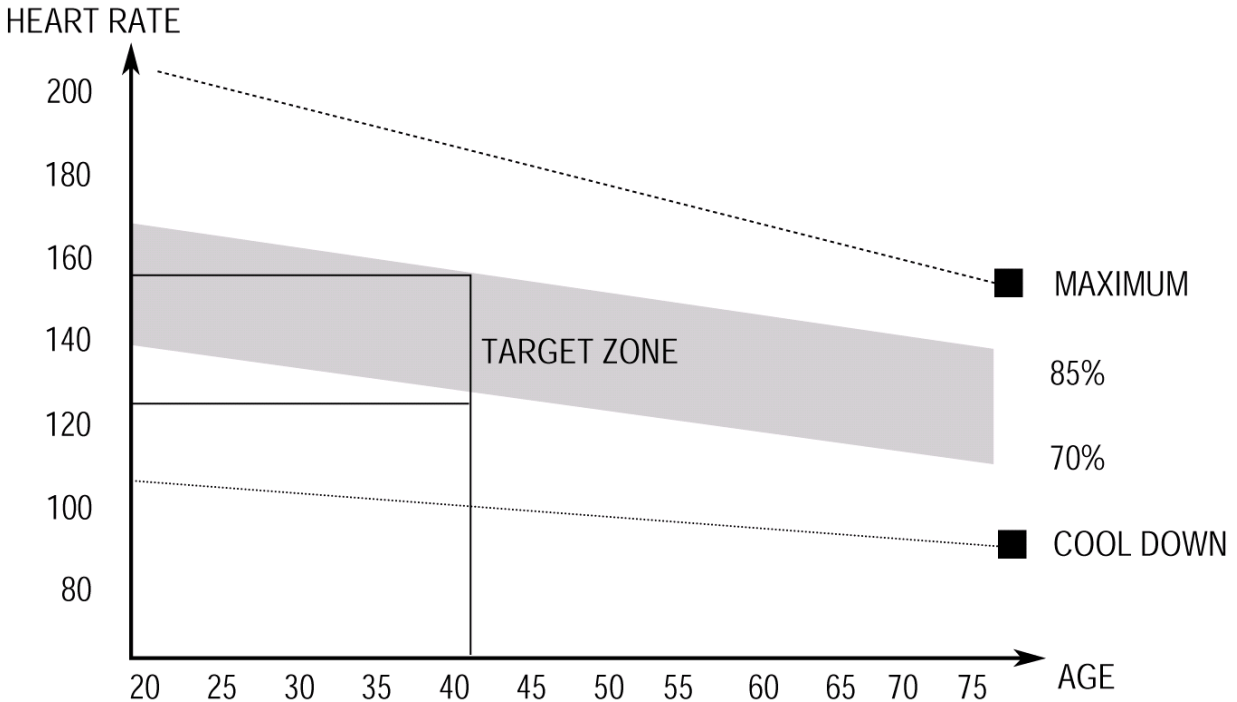
1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



3. The Cool Down Phase This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning

To tone muscle while on your exercise cycle you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Zoznam dielov/seznam dílů/Part list

P.Č/P.N	Názov/Název/Description	KS/Q'TY
1L	Pedál ľavý/pedál levý/Pedal (L)	1
1R	Pedál pravý/pedál pravý/Pedal (R)	1
2	Koncový úzaver/koncový uzávěr/End cap 1	5
3	Skrutka/šroub/Carriage bolt	4
4	Zadný stabilizátor/zadní stabilizátor/Rear stabilizer	1
5	Plochá podložka/plochá podložka/Flat washer	4
6	Klenutá matica/klenutá matice/Domed nut	4
7	Nastavitelná skrutka/Nastavitelný šroub/Spring adjustment knob	3
8	Plastové puzdro/plastové pouzdro/Plastic sleeve	3
9	Plochá podložka/plochá podložka/Flat washer	3
10	Podpora sedadla/podpora sedadla/Seat post	1
11	Koncový úzaver/koncový uzávěr/End cap 2	1
12	Posuvná rúrka sedadla/posuvná trubka sedadla/Sliding seat	1
13	Sedadlo/sedadlo/Seat	1
14	Uzáver/uzávěr/Stopper	4
15	Predný stabilizátor/přední stabilizátor/Front stabilizer	1
16	Hlavný rám/hlavní rám/Main frame	1
17	Podpora riadidiel/podpora řídítek/Handlebar post	1
18	Riadidlá/řídítka/Handlebar	1
19	Pružná podložka/pružná podložka/Spring washer	3
20	Skrutka/šroub/Bolt	4
21	Skrutka/šroub/Bolt	3
22	Držiak na flašu/držák na láhev/Bottle holder	1
23	Ľavý kryt/ľavý kryt/Left protect cover	1
24	Brzdová páka/brzdová páka/Brake knob	1
25	Brzdová skrutka/Brzdový šroub /Braking knob	1
26	Malý plastový krúžok/malý plastový kroužek/Little plastic ring	1
27	Plastový krúžok/plastový kroužek/Plastic ring	2
28	Upevňovacia matica/upevňovací matice/Fixing nut 1	2
29	Koncovka/koncovka/Crank and cap	2
30	Železná krytka/železní krytka/Sheet iron	1
31	Poistná matica/pojistná matice/Lock nut	7
32	Skrutka/šroub/Screw 4	1
33	Ľavá kľuka/levá klika/Left crank	1
34	Kryt kľuky/kryt kliky/Crank cover	1
35	Ložisko/ložisko/Bearing	2
36	Pravá kľuka/pravá klika/Right crank	1
37	Pravý kryt/pravý kryt/Right protect cover	1
38	Upevňovacia matica/upevňovací matice/Fixing nut 2	2
39	Upevňovacia skrutka/upevňovací šroub/Fixing bolt	2
40	Matica/matice/Nut	2
41	Skrutka/šroub/Screw 1	8
42	Skrutka/šroub/Screw 2	4

43	Skrutka/šroub/Screw 3	4
44	Vonkajší kryt/vnější kryt řetěze/Outer chain cover	1
45	Malý kryt řetěze/malý kryt řetězu/Little chain cover	1
46	Os/os/Axis	1
47	Dlhá upevňovací rúrka/dlouhá upevňovací trubka /Long fixing tube	1
48	Krátka upevňovací rúrka/krátka upevňovací trubka /Short fixing tube	1
49	Vnútorný kryt/vnitřní kryt řetěze/Inner chain cover	1
50	Pás/pás/Belt	1
51	Remenica/řemenice/Belt pulley	1
52	Brzda/brzda/Brake	1
53	Skrutka/šroub/Bolt	1
54	Brzdy z plastu/brzdy z plastu/Brake plastic	2
55	Skrutka/šroub/Bolt	2
56	Kolieská/kolečka/Wheel	2
57	Matica/matice/Nut	4
58	Upevňovací matica/upevňovací matice/Fixing nut 2	2
59	Upevňovací rúrka/upevňovací trubka/Fixing tube	1
60	Ložisko/ložisko/Bearing	2
61	Zotrvačnik/setrvačnik/Flywheel	1
62	Hriadel' zotrvačnika/hřidel setrvačniku /Flywheel shaft	1
63	Zaist'ovacia doska/zajišťovací deska/Brake pad	2
64	Upevňovací matica/upevňovací matice/Fixing nut	2
65	Kryt zotrvačnika/kryt setrvačniku/Flywheel cover	1

Schematický pohľad/Schematický pohled/Exploded view

