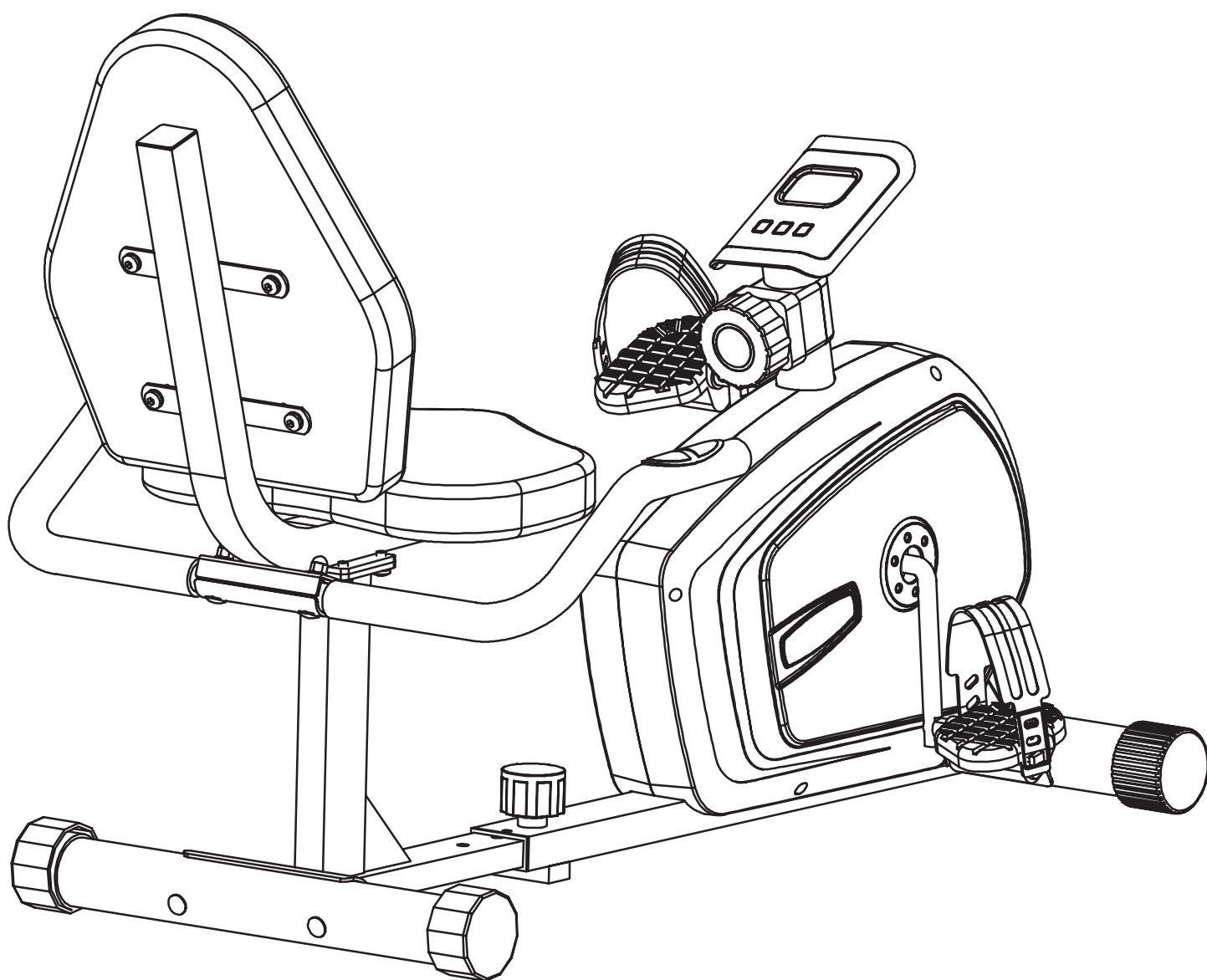


virtuafit

RB 1.0 Recumbent Bike

Návod k obsluze



Bezpečnostní pokyny	3
Montážní návod	4-7
Údržba trenážeru	8
Návod k obsluze počítače	9-11
Návod na cvičení	12
Servisní rozkres	13
Seznam dílů	14

Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby, kterým je více než 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nezodpovídá za zranění nebo škody na majetku vyplývající z používání tohoto trenažéru. Před sestavením a/nebo použitím trenažéru si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Před prvním použitím se ujistěte, že je trenažér správně sestavený, a že jsou všechny matice a šrouby řádně utažené.
- Trenažér umístěte na suché rovné místo a chraňte jej před vlhkostí a vodou.
- Při montáži pod trenažér umístěte vhodnou podložku (gumovou), abyste zabránili znečištění podlahy.
- Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů od trenažéru.
- K čištění trenažéru nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K sestavení nebo opravě trenažéru používejte pouze dodané nářadí nebo vhodné vlastní nářadí. Ihned po skončení tréninku vždy odstraňte pot z trenažéru.
- Nesprávně prováděný nebo nadměrný trénink může ovlivnit vaše zdraví. Před zahájením cvičení se poradte s lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Trenažér není vhodný pro terapeutické účely.
- Cvičte pouze na správně fungujícím trenažéru. Pro nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly.
- Trenažér by měla v daném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Používejte vhodný sportovní oděv a obuv.
- Pokud pociťujete závratě, nevolnost nebo jiné abnormální příznaky, přestaňte cvičit a co nejdříve se poradte se svým lékařem.
- Děti a lidé s hendikepem by měli trenažér používat pouze v přítomnosti jiné osoby, která jim může poradit nebo pomoci.
- Trenažér je určený pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 135 kg.

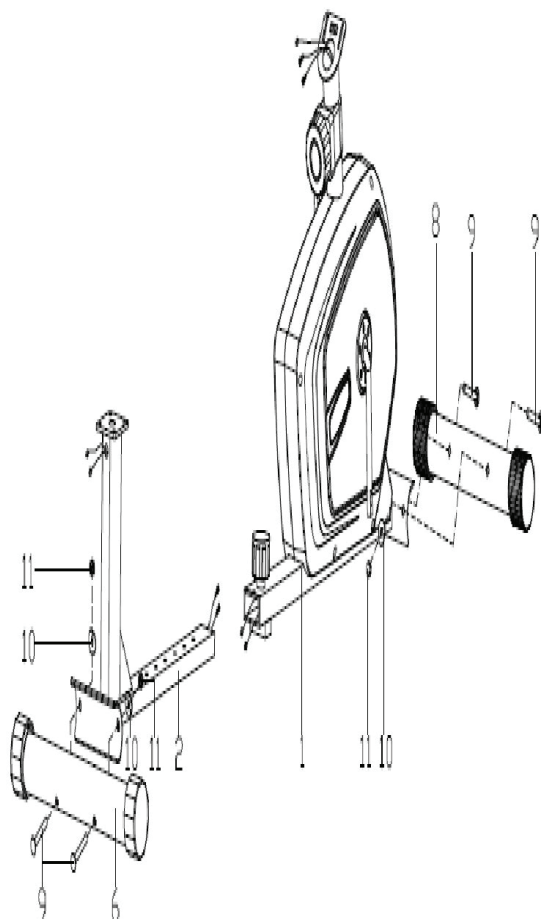
Otevřete krabici, vyjměte všechny díly a položte je na podlahu.

Chybějící díly: Pokud se Vám zdá, že některé díly chybí, nejprve pečlivě zkontrolujte polystyren a trenažér. Některé části (např. šrouby) jsou již předem připevněné.

Trappery: Levý trapper se utahuje otočením doleva a pravý trapper otáčením doprava. Pokud otočíte levým pedálem ve směru hodinových ručiček, můžete poškodíte závit trapperu a trapper již na něj nelze nasadit.

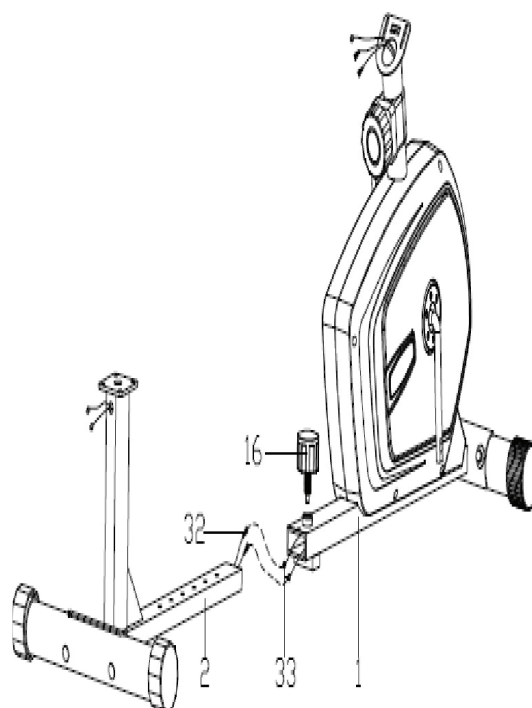
Šrouby se šestihrannou hlavou: Než použijete sílu, ujistěte se, že je klíč se šestihrannou hlavou zatlačen do šroubu. Tím zabráníte protáčení hlavy šroubu.

1. KROK



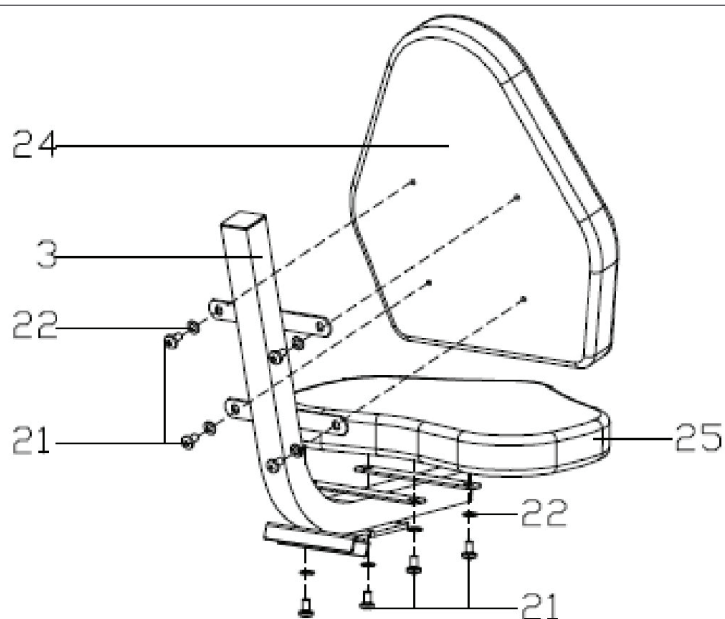
Přední stabilizátor (8) a zadní stabilizátor (6) připevněte na přední hlavní rám (1) a zadní hlavní rám (2) pomocí šroubu (9), podložky (10) a matice (11).

2.KROK



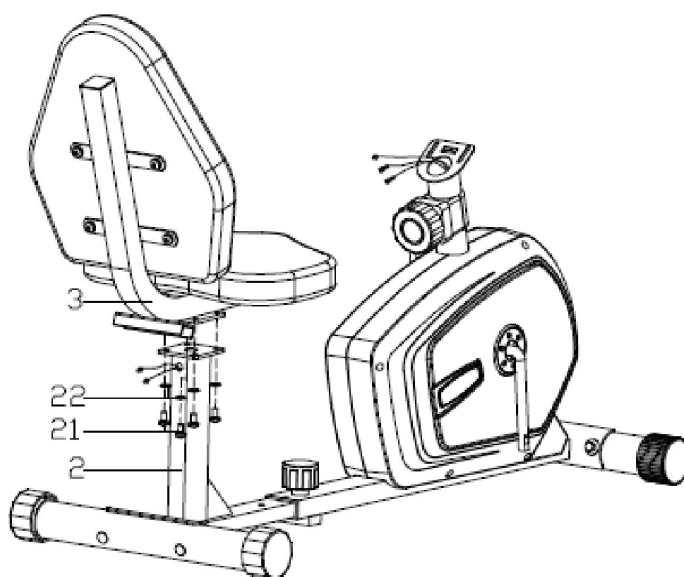
Dobře připojte kabely (32) (33), poté vytáhněte aretační šroub (16) a připevněte zadní hlavní rám (2) k přednímu hlavnímu rámu (1) a zajistěte jej do vhodné polohy pomocí aretačního šroubu (16).

3. KROK



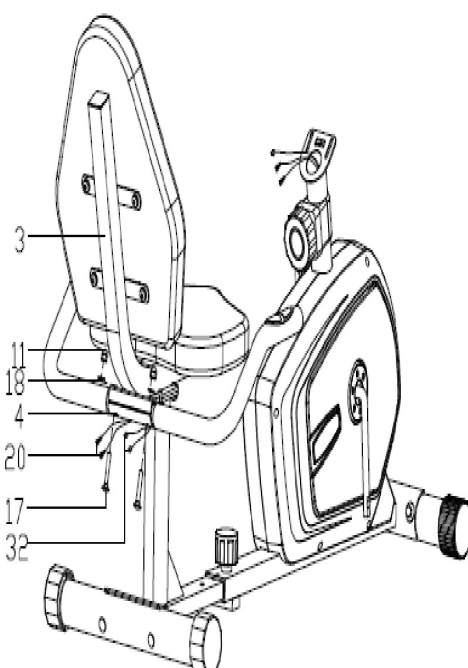
Sedlo (25) a opěrku (24) připevněte k rámu sedla (3) pomocí vnitřního šestihranného šroubu (21) a ploché podložky (22), viz obrázek.

4. KROK



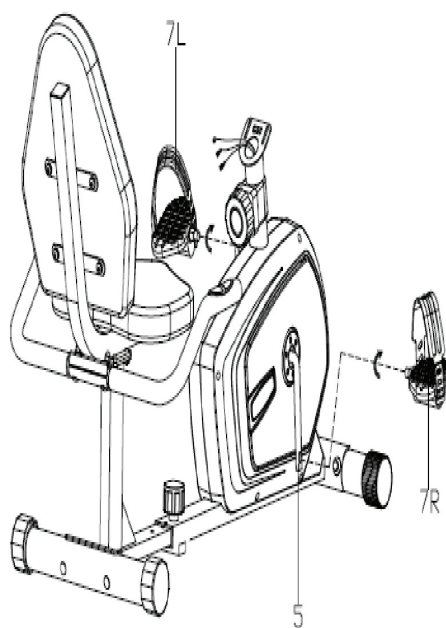
Rám sedla (3) připevněte na zadní hlavní rám (2) pomocí vnitřního šestihranného šroubu (21) a ploché podložky (22).

5. KROK



Kabel (32) propojte s kabelem (20), poté k rámu sedla (3) připevněte řídítka (4) pomocí šroubu (17), ploché podložky (18) a matice (11).)

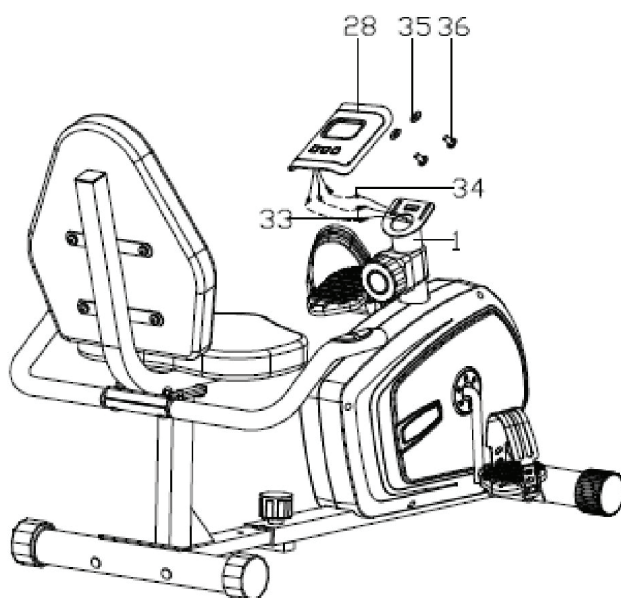
6. KROK



Pedály (7L/R) připevněte ke klice (5) předního hlavního rámu (1).

POZNÁMKA: Ujistěte se, že pedál označený písmenem R je připevněný ke klice označené písmenem R a utáhněte ho ve směru hodinových ručiček. Pedál označený písmenem L je připevněný ke klice označené písmenem L a je utažený proti směru hodinových ručiček.

7. KROK



Kabel (33) propojte s kabelem (34) a s kabely vycházejícími z počítače (28). Poté připevněte počítač (28) na držák počítače na předním hlavním rámu (1) pomocí šroubu (36) a ploché podložky (35).

Pro optimální provoz a snížení opotřebení trenažéru je důležitá pravidelná údržba. Během používání pravidelně kontrolujte všechny části trenažéru a v případě potřeby je utáhněte. Opotřebené díly ihned vyměňte. K čištění trenažéru použijte vlhký hadřík a trochu jemného mýdla.

DŮLEŽITÉ: Udržujte tekutiny mimo ovládací panel, aby nedošlo k jeho poškození. Ovládací panel udržujte mimo přímé sluneční světlo.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Trenažér píská

Nejprve namažte všechny rotující části silikonovým sprejem. Může se také stát, že šroub je utažen příliš pevně nebo volně, což způsobuje tření a tím i pískání. Pokud tomu tak je, pokuste se zjistit, odkud přesně zvuk vychází, a poté tento šroub povolte nebo utáhněte. Šrouby by měly být utaženy tak, aby je bylo možné vždy uvolnit rukou.

"Tikání" při šlapání

Může to být způsobeno jedním z pedálů. Sejměte pedál(y) a namontujte jej (je) správně na jednotku. Pedál(y) pevně utáhněte. Pokud se tím problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

Nefunguje displej pro zobrazení tepové frekvence

Příčiny mohou být různé:

- I. Kabele vedoucí od snímače srdečního tepu k displeji jsou nesprávně připojeny nebo se během používání uvolnily.
- II. Senzory mohou být vlhké, špinavé nebo mastné, pravidelně je čistěte.

Konzola nefunguje

Pokud konzola nefunguje, mohou být vybité baterie. Vyměňte baterie.

Máte nějaký další problém? Kontaktujte prosím svého prodejce.

TLAČÍTKA FUNKCÍ



MODE

Stisknutím tlačítka „MODE“ vyberte požadovanou funkci "TIME", "SPEED", "DISTANCE", "ODOMETER", "CALORIES" a "PULSE".

SET

Nastavte hodnoty pro: "TIME", "DISTANCE" a "CALORIES".

CLEAR (RESET)

Pomocí tohoto tlačítka můžete hodnotu vynulovat .

ON/OFF (START/STOP)

Zahájí nebo ukončí cvičení.

AUTO ON/OFF

- Trenažér se zapne, jakmile stisknete jakékoli tlačítko nebo když začnete na trenažéru cvičit.
- Trenažér se automaticky vypne, pokud nepoužijete tlačítka po dobu 4 minut nebo přestanete cvičit.

RESET

Podržením tlačítka reset po dobu 3 sekund můžete vymazat nastavení.

MODE

Stisknutím tlačítka MODE vyberte požadovanou funkci.

FUNKCE

TIME	Doba cvičení Rozsah 0:00 ~ 99:59
SPEED (SPD)	Rychlost cvičení Rozsah 0,0 ~ 99,9 km/h
DISTANCE	Tréninková vzdálenost Rozsah 0,0 ~ 9999 km
CALORIES	Spálené kalorie při cvičení Rozsah 0 ~ 999 KCAL
PULSE (PUL)	Tepová frekvence během cvičení 40 ~ 240 BPM
ODOMETER (ODO)	Celková vzdálenost všech tréninků 0,0 ~ 9999 km

VYSVĚTLIVKY K FUNKCÍM

TIME	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí TIME. Zobrazí se čas od začátku cvičení.
SPEED	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí SPEED. Zobrazí se aktuální rychlost během cvičení.
DISTANCE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí DISTANCE. Zobrazí se vzdálenost ujetá během cvičení.
CALORIES	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí CALORIES. Zobrazí se počet kalorií spálených během cvičení.
ODOMETER	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí ODOMETER. Zobrazí se celková vzdálenost všech tréninků.
PULSE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí PULSE. Chcete-li změřit tepovou frekvenci, položte ruce na dvě kontaktní místa. Nejpřesnější tepová frekvence se zobrazí po 30 sekundách. Toto měření nelze brát jako přesné lékařské vyšetření.

STANOVENÍ TRÉNINKOVÝCH CÍLŮ

TIME GOAL (CÍLOVÝ ČAS)

- Stisknutím tlačítka MODE zvolte funkci TIME. Chcete-li nastavit čas, stiskněte tlačítko SET. Stisknutím SET zvýšíte cílovou hodnotu. Nastavený cílový čas se začne automaticky počítat.
- Krátce stiskněte RESET pro resetování časového cíle.
- Stisknutím tlačítka MODE nastavte další volitelný cíl.

DISTANCE GOAL (CÍLOVÁ VZDÁLENOST)

- Stisknutím tlačítka MODE zvolte funkci DISTANCE. Pro nastavení vzdálenosti stiskněte tlačítko SET. Stisknutím SET zvýšíte cílovou hodnotu. Nastavená cílová vzdálenost se začne automaticky počítat.
- Krátkým stisknutím RESET resetujete cílovou vzdálenost. Stisknutím tlačítka MODE nastavte další volitelný cíl.

CALORIES GOAL (CÍLOVÉ KALORIE)

- Stisknutím tlačítka MODE zvolte funkci CALORIES . Pro nastavení počtu kalorií stiskněte tlačítko SET. Stisknutím SET zvýšíte cílovou hodnotu. Nastavené cílové kalorie se začnou automaticky počítat.
- Krátkým stisknutím RESET resetujete hodnotu cílových kalorií. Stisknutím tlačítka MODE nastavte další volitelný cíl.

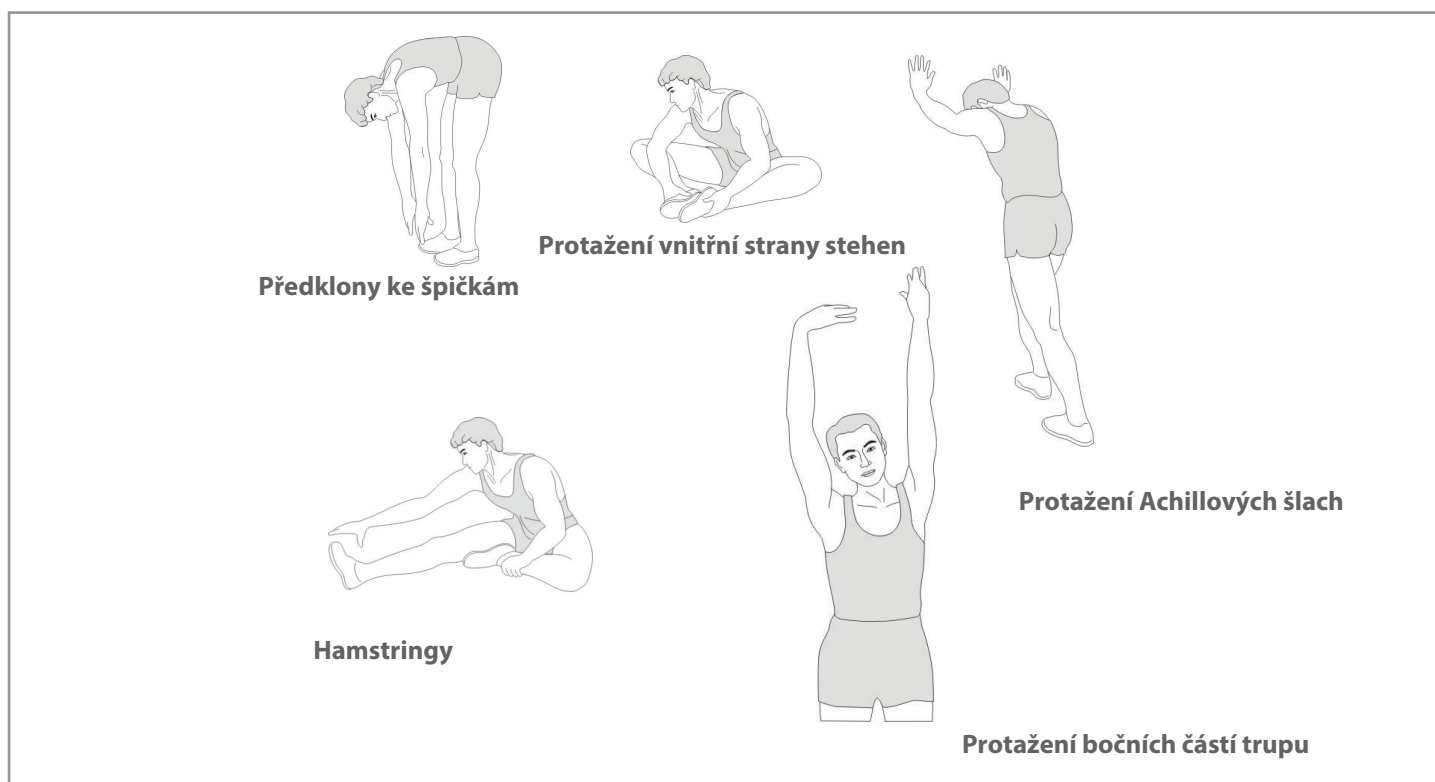
Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát až pětkrát týdně.

ZAHŘÁTÍ

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřejte své tělo dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Např. běh, jogging, skákání přes švihadlo a běh na místě.

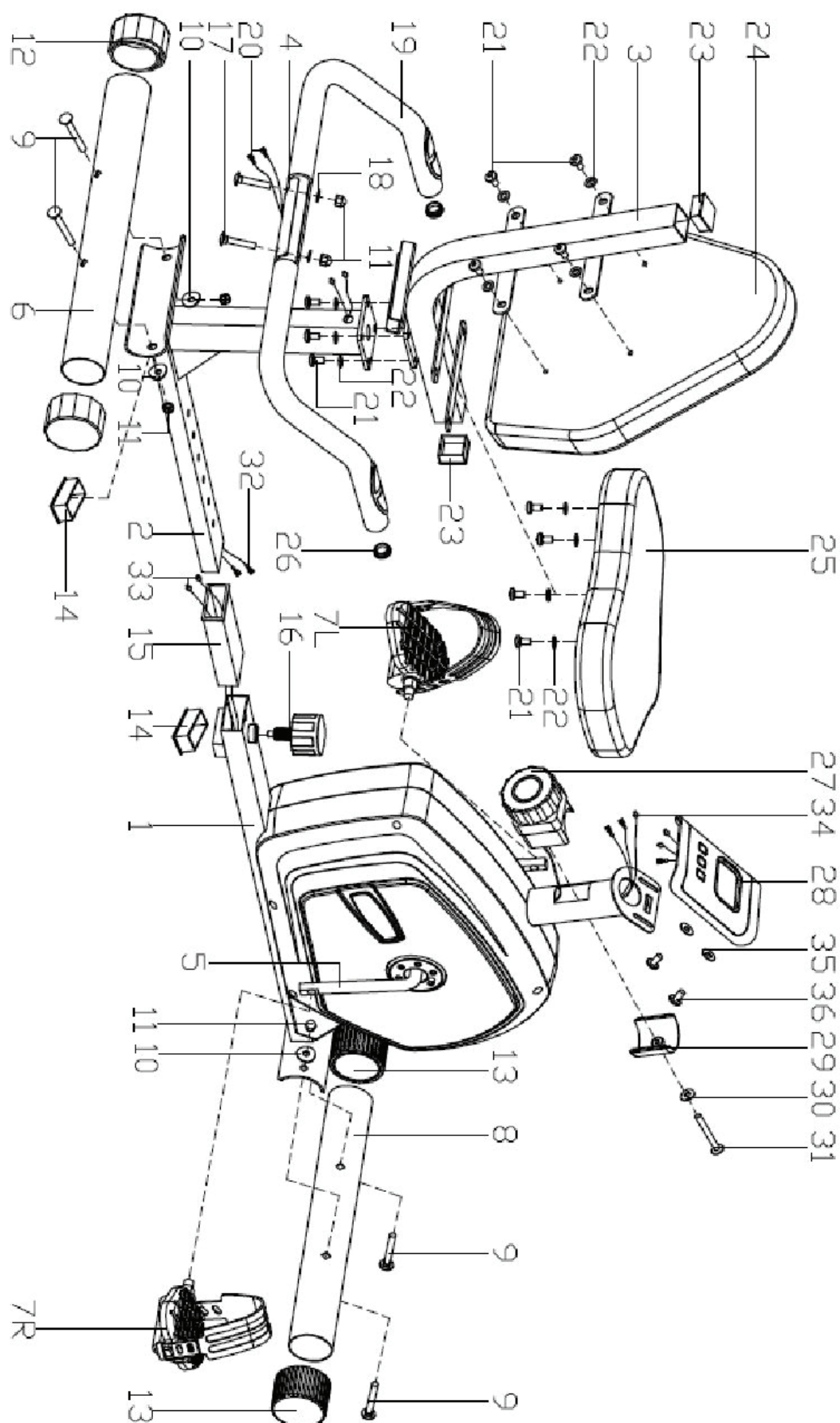
PROTAHOVÁNÍ

Po dobrém zahřátí a zklidnění je velmi důležité protáhnout svaly v teple. Předejdete tak možnému zranění. Protahovací cvičení by měla trvat 15-30 sekund.



ZKLIDNĚNÍ

Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normální klidové polohy na konci tréninku. Správně provedené zklidnění pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.



Number	Description	Qty.
1	Front main frame	1
2	Rear main frame	1
3	Seat frame	1
4	Armrest	1 pr.
5	Crank	1 pr.
6	Rear stabilizer	1
7 L/R	Pedal	1 pr.
8	Front stabilizer	1
9L / R	Carriage bolt	4
10	Arc washer	4
11	Acorn nut	6
12	Rear end cap	2
13	Front end cap	2
14	Square end cap	2
15	Bushing	1
16	Knob nut	1
17	Carriage bolt	2
18	Flat washer	2
19	Foam grip	2
20	Pulse wire	2
21	Inner hex screw	12
22	Flat washer	12
23	Square end cap	2
24	Backrest	1
25	Seat	1
26	End cap	2
27	Tension controller	1
28	Meter	1
29	Tension cover	1
30	Flat washer	1
31	Cross screw	1
32	Extension wire	2
33	Extension wire	1
34	Sensor wire	1
35	Flat washer	2
36	Cross tapping screw	2

Bezpečnostné pokyny	16
Inšalačné pokyn	17-20
Údržba trenažér	21
Návod na používanie počítač	22-24
Pokyny na cvičenie	25
Servisný výkres	26
Zoznam dielo	27

Pred začatím cvičenia sa poradte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nezodpovedá za zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia. Pred zostavením a/alebo používaním trenažéra si pozorne prečítajte tieto pokyny.

- Pred prvým použitím trenažéra sa uistite, že je správne zostavený a že sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté.
- Trenažér umiestnite na suché, rovné miesto a chráňte ho pred vlhkosťou a vodou.
- Pri inštalácii trenažéra umiestnite pod trenažér vhodnú podložku (gumovú), aby ste zabránili znečisteniu podlahy.
- Pred začatím tréningu odstráňte všetky predmety v okruhu 2 metrov od trenažéra.
- Na čistenie trenažéra nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na montáž alebo opravu trenažéra používajte len dodané náradie alebo vhodné vlastné náradie. Z trenažéra vždy ihneď po tréningu odstráňte pot.
- Nesprávny alebo nadmerný tréning môže mať vplyv na vaše zdravie. Pred začatím cvičenia sa poradte s lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia pre váš vek a fyzickú kondíciu. Trenažér nie je vhodný na terapeutické účely.
- Cvičte len na správne fungujúcom bežeckom páse. Na potrebné opravy používajte len originálne náhradné diely.
- Trenažér by mala používať vždy len jedna osoba.
- Noste vhodné športové oblečenie a obuv.
- Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť alebo iné neobvyklé príznaky, prestaňte cvičiť a čo najskôr sa poradte so svojím lekárom.
- Deti a osoby so zdravotným postihnutím by mali používať trenažér len v prítomnosti inej, ktorá im môže poradiť alebo pomôcť.
- Trenažér je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 135 kg.

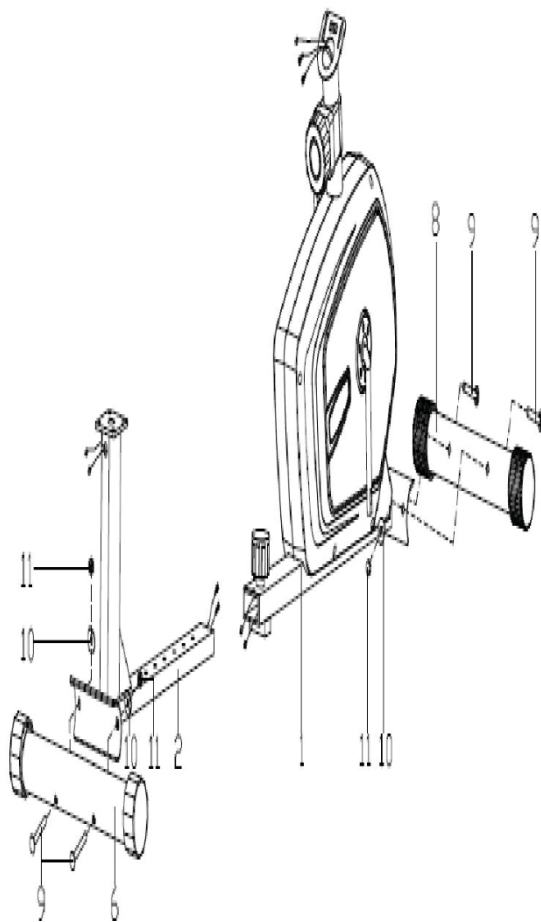
Otvorte škatuľu, vyberte všetky diely a položte ich na podlahu.

Chýbajúce časti: Ak si myslíte, že niektoré časti chýbajú, najprv dôkladne skontrolujte polystyrén a trenažér. Niektoré diely (napr. skrutky) sú už vopred pripevnené.

Lapače: Ľavý lapač sa utiahne otočením doľava a pravý lapač otočením doprava. Ak ľavý lapač otočíte, môžete poškodiť závit lapačov a lapač sa už nebude dať nasadiť.

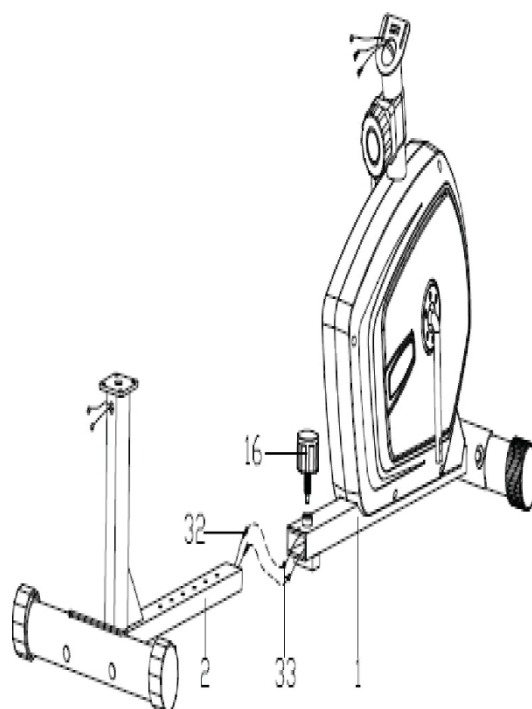
Skrutky so šesťhrannou hlavou: Pred použitím sily sa uistite, že kľúč so šesťhrannou hlavou je zatlačený do skrutky. Zabráni sa tým otáčaniu hlavy skrutky.

KROK 1



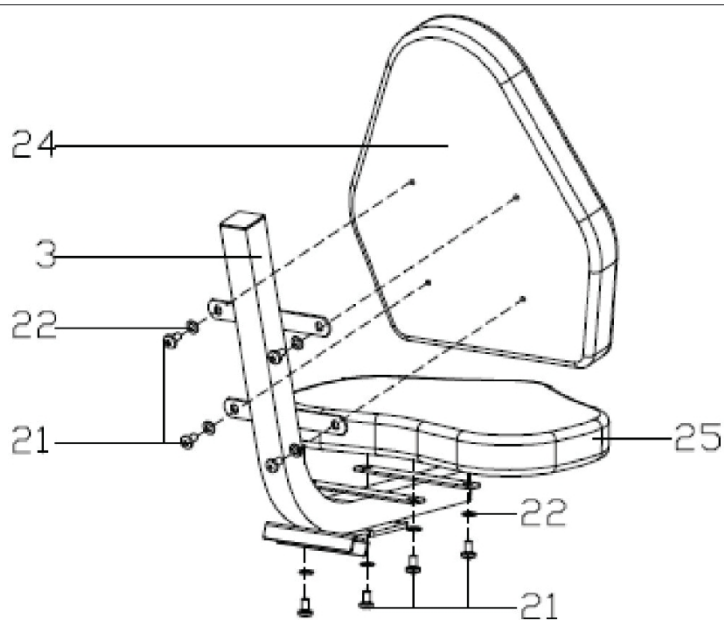
Pripevnite prednú stabilizačnú tyč (8) a zadnú stabilizačnú tyč (6) k prednému hlavnému rámu (1) a zadnému hlavnému rámu (2) pomocou skrutky (9), podložky (10) a matice (11).

KROK 2



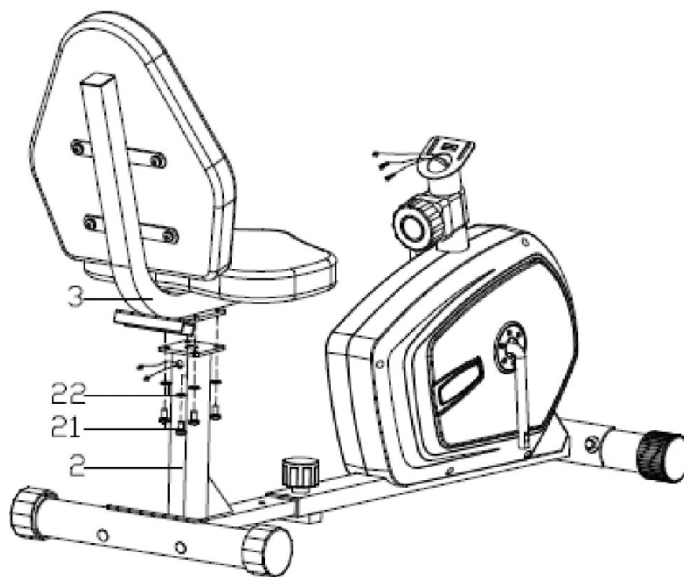
Bezpečne pripojte káble (32) (33), potom vytiahnite zaistovaciu skrutku (16) a pripevnite zadný hlavný rám (2) k prednému hlavnému rámu (1) a zaistite ho na mieste zaistovacou skrutkou (16).

KROK 3



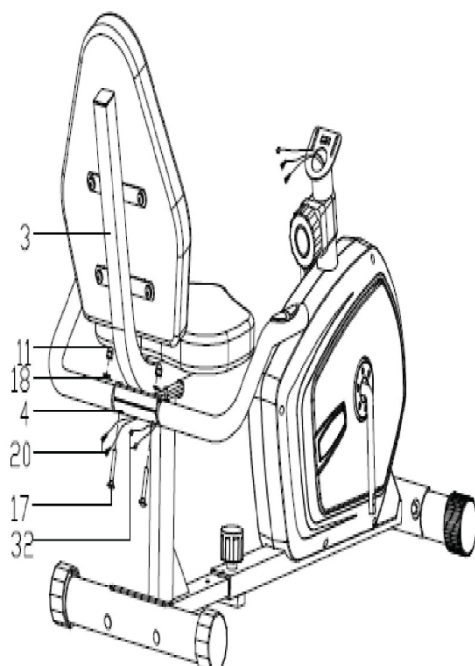
Pripevnite sedlo (25) a operadlo (24) k rámu sedla (3) pomocou vnútornej šesťhrannej skrutky (21) a plochej podložky (22), pozri obrázok.

KROK 4



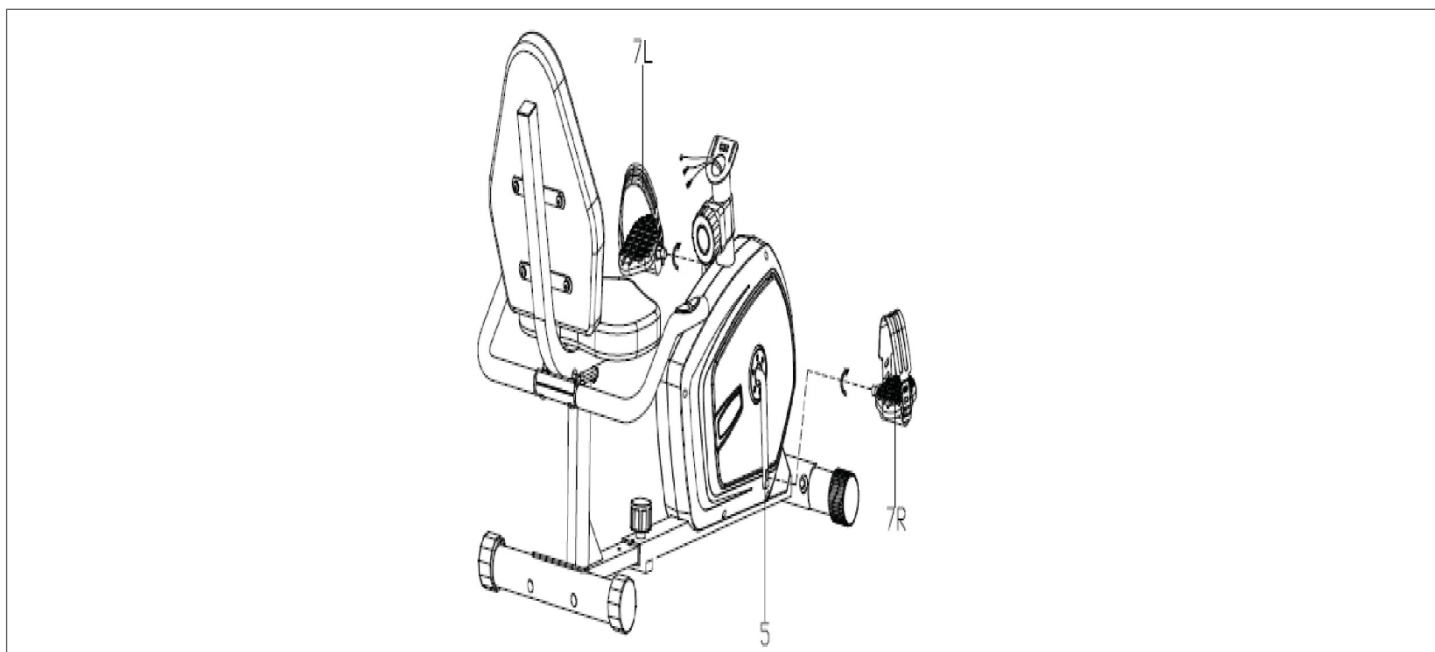
Pripevnite rám sedadla (3) k zadnému hlavnému rámu (2) pomocou vnútornej šesťhrannej skrutky (21) a plochej podložky (22).

5. KROK



Pripojte kábel (32) ku káblu (20), potom pripevnite riadidlá (4) k rámu sedadla (3) pomocou skrutky (17), plochej podložky (18) a matice (11).

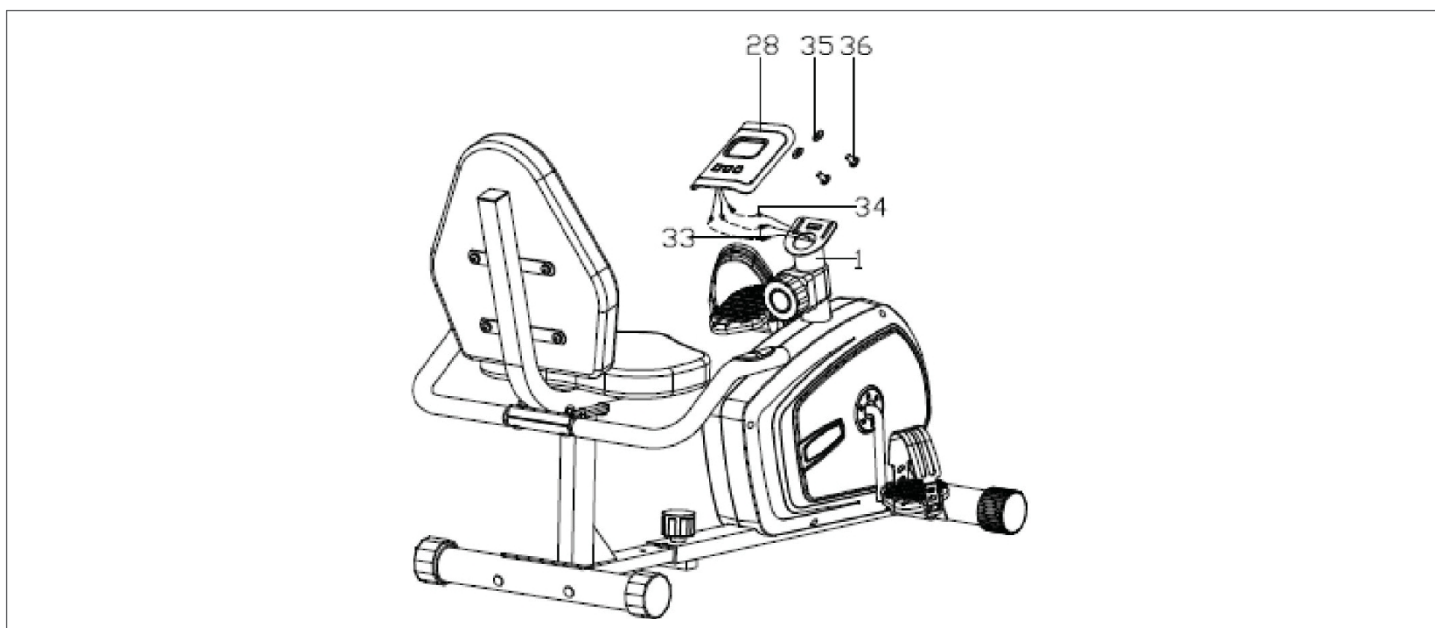
6. KROK



Pripevnite pedále (7L/R) k rukoväti (5) predného hlavného rámu (1).

POZNÁMKA: Uistite sa, že pedál označený písmenom R je pripojený k rukoväti označenej písmenom R a utiahnite ho. Pedál označený písmenom L je pripojený ku kľuke označenej písmenom L a utiahnutý proti smeru hodinových ručičiek.

7. KROK



Pripojte kábel (33) ku káblu (34) a ku káblom vychádzajúcim z počítača (28). Potom pripevnite počítač (28) k držiaku počítača na prednom hlavnom ráme (1) pomocou skrutky (36) a plochej podložky (35).

Pravidelná údržba je dôležitá pre optimálnu prevádzku a zníženie opotrebovania trenažéra. Počas používania pravidelne kontrolujte všetky časti trenažéra a v prípade potreby ich dotiahnite. Opotrebované časti ihneď vymeňte. Na čistenie trenažéra používajte vlhkú handričku a trochu jemného mydla.

DÔLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškodeniu ovládacieho panela, nepribližujte sa k nemu s tekutinami. Ovládací panel uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Trenažér píska

Najprv namažte všetky rotujúce časti silikónovým sprejom. Môže sa tiež stať, že skrutka je utiahnutá príliš pevne alebo voľne, čo spôsobuje trenie, a teda výzvanie. V takom prípade sa pokúste zistiť, odkiaľ zvuk vychádza, a potom skrutku uvoľnite alebo utiahnite. Skrutky by mali byť dotiahnuté tak, aby sa dali vždy povoliť rukou.

"Tikanie" pri pedálovaní

Príčinou môže byť jeden z pedálov. Odstráňte pedál (pedále) a správne ho (ich) nainštalujte na jednotku. Pedál(y) pevne dotiahnite. Ak sa tým problém nevyrieši, obráťte sa na svojho dodávateľa.

Zobrazenie srdcovej frekvencie nefunguje

Príčiny môžu byť rôzne:

- I. Káble vedúce od snímača srdcovej frekvencie k displeju sú nesprávne pripojené alebo sa počas používania uvoľnili.
- II. Snímače môžu byť mokré, špinavé alebo mastné, pravidelne ich čistite.

Konzola nefunguje

Ak konzola nefunguje, batérie môžu byť vybité. Vymeňte batérie.

Máte iný problém? Obráťte sa na svojho predajcu.

TLAČIDLÁ FUNKCIÍ



MODE

Stlačením tlačidla "MODE" vyberte požadovanú funkciu "TIME", "SPEED", "DISTANCE", "ODOMETER", "CALORIES" a "PULSE".

SET

Nastavenie hodnôt "TIME", "DISTANCE" a "CALORIES".

CLEAR (RESET)

Toto tlačidlo slúži na vynulovanie hodnoty.

ON/OFF (START/STOP)

Spustí alebo zastaví cvičenie.

AUTO ON/OFF

- Trenažér sa zapne, keď stlačíte akékoľvek tlačidlo alebo keď začnete na trenažéri cvičiť.
- Trenažér sa automaticky vypne, ak 4 minúty nepoužijete tlačidlá alebo prestanete cvičiť.

RESET

Podržaním tlačidla reset na 3 sekundy vymažete nastavenia.

MODE

Stlačením tlačidla MODE vyberte požadovanú funkciu.

FUNKCIE

TIME	Čas cvičenia Rozsah 0:00 ~ 99:59
SPEED (SPD)	Rozsah rýchlosti cvičenia 0,0~ 99,9 km/h
DISTANCE	Vzdialenosť tréningu Rozsah 0,0 ~ 9999 km
CALORIES	Kalórie spálené počas cvičenia Rozsah 0 ~ 999 KCAL
PULSE (PUL)	Tepová frekvencia počas cvičenia 40~240 BPM
ODOMETER (ODO)	Celková vzdialenosť všetkých tréningov 0,0 ~ 9999 km

VYSVETLENIA FUNKCIÍ

TIME	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí TIME. Zobrazí sa čas od začiatku cvičenia.
SPEED	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí SPEED. Zobrazí sa aktuálna rýchlosť počas cvičenia.
DISTANCE	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí položka DISTANCE. Zobrazí sa vzdialenosť, ktorú ste počas cvičenia prešli.
CALORIES	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí CALORIES. Zobrazí sa počet kalórií spálených počas cvičenia.
ODOMETER	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí ODOMETER. Zobrazí sa celková vzdialenosť všetkých tréningov.
PULSE	Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí PULSE. Ak chcete merať srdcovú frekvenciu, položte ruky na dva kontaktné body. Najpresnejšia srdcová frekvencia sa zobrazí po 30 sekundách. Toto meranie nemožno považovať za presné lekárske vyšetrenie.

STANOVENIE TRÉNINGOVÝCH CIEĽOV

TIME GOAL (CIEĽOVÝ ČAS)

- Stlačením tlačidla MODE vyberte funkciu TIME. Ak chcete nastaviť čas, stlačte tlačidlo SET. Stlačením tlačidla SET zvýšite cieľovú hodnotu. Nastavený cieľový čas sa začne počítať automaticky.
- Krátkym stlačením tlačidla RESET vynulujete cieľový čas.
- Stlačením tlačidla MODE nastavte ďalší voliteľný cieľ.

DISTANCE GOAL (CIEĽOVÁ VZDIALENOSŤ)

- Stlačením tlačidla MODE vyberte funkciu DISTANCE. Stlačením tlačidla SET nastavte vzdialenosť. Stlačením tlačidla SET zvýšite cieľovú hodnotu. Nastavená cieľová vzdialenosť sa začne počítať automaticky.
- Krátkym stlačením tlačidla RESET vynulujete cieľovú vzdialenosť. Stlačením tlačidla MODE nastavte ďalší voliteľný cieľ.

CALORIES GOAL (CIEĽOVÉ KALÓRIE)

- Stlačením tlačidla MODE vyberte funkciu CALORIES. Ak chcete nastaviť počet kalórií, stlačte tlačidlo SET. Ak chcete zvýšiť cieľovú hodnotu, stlačte tlačidlo SET. Nastavená cieľová hodnota kalórií sa začne počítať automaticky.
- Krátkym stlačením tlačidla RESET vynulujete cieľovú hodnotu kalórií. Stlačením tlačidla MODE nastavte ďalšiu voliteľnú cieľovú hodnotu.

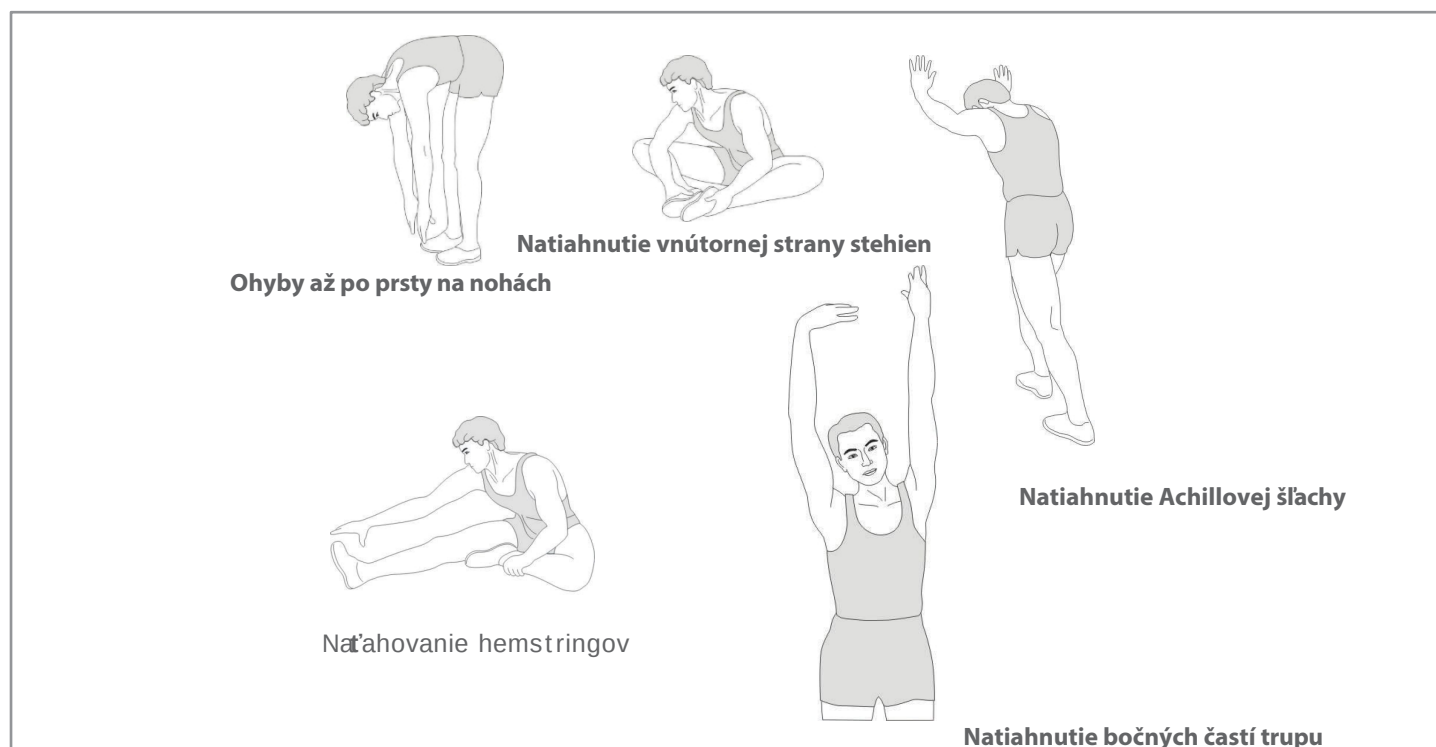
Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a upokojenie. Kompletný tréningový program vykonávajte aspoň dvakrát, najlepšie však trikrát týždenne a medzi tréningami dodržiavajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyri až päťkrát týždenne.

ZAHRIATIE

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Pred začiatkom kardio alebo silového tréningu zahrievajte telo dve až päť minút. Vykonávajte cviky, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú pracujúce svaly. Napríklad beh, jogging, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

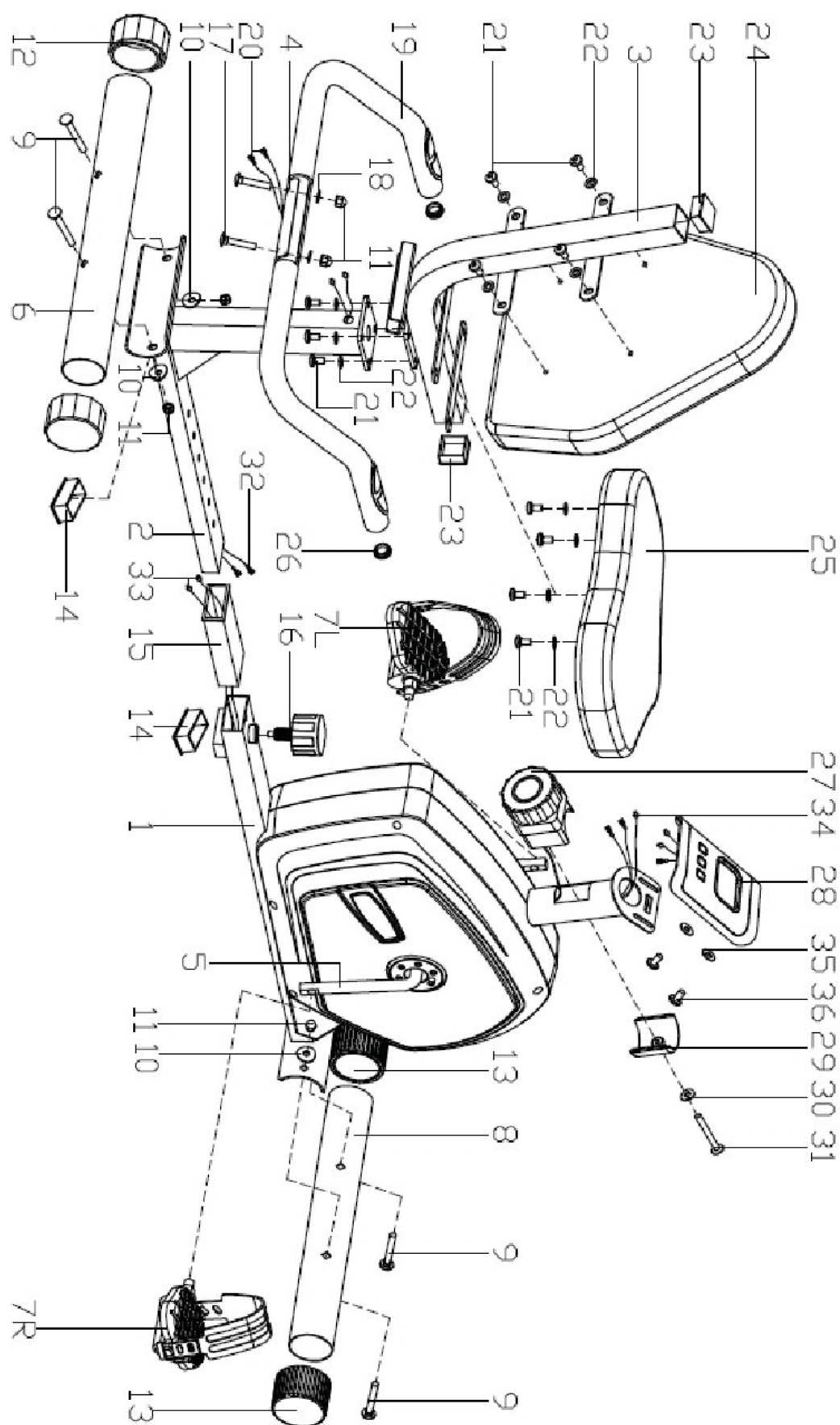
PREŤAHOVANIE

Po dobrom zahriatí a upokojení je veľmi dôležité, aby ste si v teple natiahli svaly. Predídete tak možnému zraneniu. Strečingové cvičenia by mali trvať 15-30 sekúnd.



ZÁVER

Cieľom upokojenia je vrátiť telo do (takmer) normálnej pokojovej polohy na konci tréningu. Pri správnom vykonávaní upokojenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje návrat krvi do srdca.



Číslo	Popis	Množstvo.
1	Predný hlavný rám	1
2	Zadný hlavný rám	1
3	Rám sedadla	1
4	Opierka na ruku	1 pr.
5	Kľuka	1 pr.
6	Zadný stabilizátor	1
7 L/R	Pedál	1 pr.
8	Predný stabilizátor	1
9L/R	Skrutka vozíka	4
10	Oblúková podložka	4
11	Žaludová matica	6
12	Zadný kryt	2
13	Predný koncový uzáver	2
14	Štvorcová koncovka	2
15	Puzdro	1
16	Kľuková matica	1
17	Skrutka vozíka	2
18	Plochá podložka	2
19	Penová rukoväť	2
20	Impulzný vodič	2
21	Vnútoraná šesťhranná skrutka	12
22	Plochá podložka	12
23	Štvorcová koncovka	2
24	Opierka chrbta	1
25	Sídlo	1
26	Koncový uzáver	2
27	Regulátor napätia	1
28	Merač	1
29	Napínací kryt	1
30	Plochá podložka	1
31	Krížová skrutka	1
32	Predlžovací vodič	2
33	Predlžovací vodič	1
34	Drôt snímača	1
35	Plochá podložka	2
36	Krížová závitová skrutka	2



V případě dotazů nebo chybějících dílů kontaktujte svého prodejce.

Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257