

Domovní Sportovní tréninkové
vybavení

Mini kolo MB 3



Obsah

1. Souhrn částí	Stránka	3 - 4
2. Seznam dílů	Stránka	9
3. Důležitá doporučení a bezpečnostní informace	Stránka	8
4. Návod k montáži s výkresy	Stránka	10
5. Pokyny pro školení	Stránka	11
6. Pokyny pro práci s počítačem	Stránka	11

Vážený zákazníku,

Blahopřejeme vám k nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že z ní budete mít velkou radost. Věnujte prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a důsledně je dodržujte, pokud jde o montáž a používání.

V případě jakýchkoli dotazů nás neváhejte kdykoli kontaktovat.

Top-Sports Gilles GmbH

Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

Všechny naše výrobky jsou testovány, a proto představují nejvyšší současné bezpečnostní standardy. Tato skutečnost však neznamená, že není nutné důsledně dodržovat následující zásady.

1. Stroj smontujte přesně podle popisu v návodu k montáži a používejte pouze přiložené specifické části stroje. Před montáží zkontrolujte úplnost dodávky podle dodacího listu a úplnost kartonu podle montážních kroků v návodu k instalaci a obsluze.

2. Před prvním použitím stroje a v pravidelných intervalech kontrolujte pevné usazení všech šroubů, matic a dalších spojů, abyste se ujistili, že je trenažér v bezpečném stavu.

3. Stroj postavte na suché a rovné místo a chraňte jej před vlhkostí a vodou. Nerovnosti podlahy musí být vyrovnány vhodnými opatřeními a dodávanými nastavitelnými částmi stroje, pokud jsou instalovány. Zajistěte, aby nedošlo ke kontaktu s vlhkostí nebo vodou.

4. Pokud je nutné plochu stroje speciálně chránit před otlaky, nečistotami apod., umístěte pod stroj vhodnou podložku (např. gumovou rohož, dřevěnou desku apod.).

5. Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů od stroje.

6. K čištění stroje nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a k montáži stroje a případným opravám používejte pouze dodané nářadí nebo vhodné vlastní nářadí. Kapky potu odstraňte ze stroje ihned po ukončení tréninku.

7. POZOR! Systémy dohledu nad srdeční frekvencí mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému poškození zdraví nebo ke smrti. Před zahájením plánovaného tréninkového programu se poraďte s lékařem. Ten může určit maximální zátěž (tep, watt, délku tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla při tréninku, cílech tréninku a stravě. Nikdy netrénujte po konzumaci velkého množství jídla.

8. Se strojem trénujte pouze tehdy, když je v řádném provozním stavu. Pro případné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **POZOR!** Teplé díly ihned vyměňte a toto zařízení až do opravy nepoužívejte.

9. Při nastavování nastavitelných dílů dodržujte správnou polohu a vyznačené maximální polohy nastavení a dbejte na správné zajištění nově nastavené polohy.

10. Pokud není v návodu popsáno jinak, smí stroj používat ke školení vždy pouze jedna osoba. Doba cvičení by neměla přesáhnout 60 min./den.


11. Noste tréninkové oblečení a obuv, které jsou vhodné pro kondiční trénink se strojem. Oblečení musí být takové, aby se při tréninku nemohlo zachytit kvůli svému tvaru (např. délce). Vaše tréninková obuv by měla být vhodná pro trenažér, musí pevně podpírat nohy a musí mít protiskluzovou podrážku.

12. POZOR! Pokud zaznamenáte pocit závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.

13. Nikdy nezapomeňte, že sportovní stroje nejsou hračky. Proto je smí používat pouze v souladu s jejich účelem a osoby, které jsou o tom náležitě informovány a poučeny.

14. Osoby, jako jsou děti, invalidé a postižené osoby, by měly stroj používat pouze v přítomnosti jiné osoby, která může poskytnout pomoc a radu. Přijměte vhodná opatření, abyste zajistili, že děti nebudou stroj používat bez dozoru.

15. Zajistěte, aby osoba provádějící školení ani jiné osoby nikdy nepohybovaly ani nedržely žádnou část těla v blízkosti pohyblivých částí.

16.  Po skončení životnosti není dovoleno tento výrobek likvidovat přes běžný domovní odpad, ale musí být odevzdán na sběrné místo pro recyklaci elektrických a elektronických součástek. Tento symbol najdete na výrobku, v návodu nebo na obalu.

Materiály jsou opakovaně použitelné v souladu s jejich označením. Díky opětovnému použití dochází k využití materiálu nebo k ochraně našeho životního prostředí. O zodpovědné místo likvidace požádejte místní správu.

17. V zájmu ochrany životního prostředí nevyhazujte obalové materiály, použité baterie ani části přístroje do domovního odpadu. Odložte je do příslušných sběrných nádob nebo je odneste na vhodné sběrné místo.

18. Tento stroj je závislý na otáčkách, tj. výkon roste s rostoucími otáčkami a naopak.

19. Stroj je vybaven plynulým nastavením odporu. To umožňuje snížit nebo zvýšit brzdny odpor a tím i tréninkovou námahu. Otočením regulačního knoflíku pro nastavení odporu směrem ke znaménku minus se sníží brzdny odpor a tím i tréninková námaha. Otáčením regulačního knoflíku pro nastavení odporu směrem ke znaménku plus se brzdny odpor zvyšuje, a tím i tréninková zátěž.

20. Maximální přípustné zatížení (=hmotnost těla) je stanoveno na 100 kg. Tento stroj byl testován a certifikován v souladu s normou EN ISO 20957-1:2013 + 20957-5:2016. Počítač této položky odpovídá základním požadavkům směrnice 2014/30EU o elektromagnetickém zabezpečení.

21. Návod k montáži a obsluze je součástí výrobku. V případě prodeje nebo předání jiné osobě musí být dokumentace dodána spolu s výrobkem.

Seznam dílů – Seznam náhradních dílů MB 3 Obj. č. 1340

Technické údaje: 2019

- Ruční a nožní pedály s nastavitelnými nožními popruhy
- Trénink svalů nohou a rukou vsedě
- Ruční pohon
- Plynule nastavitelný systém pásové brzdy
- Bezpečnostní stojan, hmotnost cca 5,5 kg
- Velká rukojeť pro snadné přenášení
- Počítač zobrazuje: čas, počet, celkový počet, přibližně kalorie a skenování

Délka 50 x šířka 42 x výška 31 cm

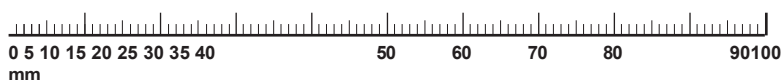
Kontaktujte nás, pokud jsou některé součásti vadné nebo chybí, nebo pokud budete v budoucnu potřebovat náhradní díly nebo výměnu.

Internetová databáze servisu a náhradních dílů:

www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Tento produkt je určen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není povoleno jej používat v komerční nebo profesionální oblasti. Domácí sportovní použití třídy H/C



Ilustrace č.	Označení	Rozměry mm	Množství	Připojeno k ilustraci č.	Číslo ET
1	Hlavní rám		1		33-1340-01-SI
2	Kličky		1	13 + 17	33-1340-02-SI
3L	Pedál vlevo		1	2	36-9840111-BT
3R	Pedál vpravo		1	2	36-9840112-BT
4	Počítač		1	12	36-9840103-BT
5	Přední stabilizátor		1	1	36-1340-04-BT
6	Zadní stabilizátor		1	1	36-1340-05-BT
7	Upevňovací deska		2	5 + 6	33-1340-03-SI
8	Šroub	4,2x12	4	5,6 + 7	39-10188
9	Šroub	M6x12	15	2,5,6 + 13	39-9964
10	Podložka pod nohy		4	5 + 6	36-1340-06-BT
11	Šroub	4,2x18	8	1 + 12	36-9111-38-BT
12L	Kryt řetězu vlevo		1	1 + 12R	36-1340-21-BT
12R	Kryt řetězu vpravo		1	1 + 12L	36-1340-22-BT
13	Klíkové ložisko		1	1 + 2	36-1340-07-BT
14	Klíkový klip		1	2	36-1340-08-BT
15	Brzdový řemen		4	17	36-1340-09-BT
16	Magnet		1	17	36-1340-10-BT
17	Setrvačnick		1	2	33-1340-04-SI
18	Senzor		1	1	36-1340-11-BT
19	Šroub	3x10	1	18	39-10127-SW
20	Šroub	M5x10	3	21 + 23	39-9907
21	Spona brzdového pásu		1	1 + 15	36-1340-12-BT
22	Podložka	5//10	1	20	39-10111-SW
23	Řízení napětí		1	1	36-1340-13-BT
24	Pružina brzdového pásu		1	15 + 23	36-1340-14-BT
25	Sada nářadí		1		36-1340-15-BT
26	Návod k montáži a cvičení		1		36-1340-20-BT

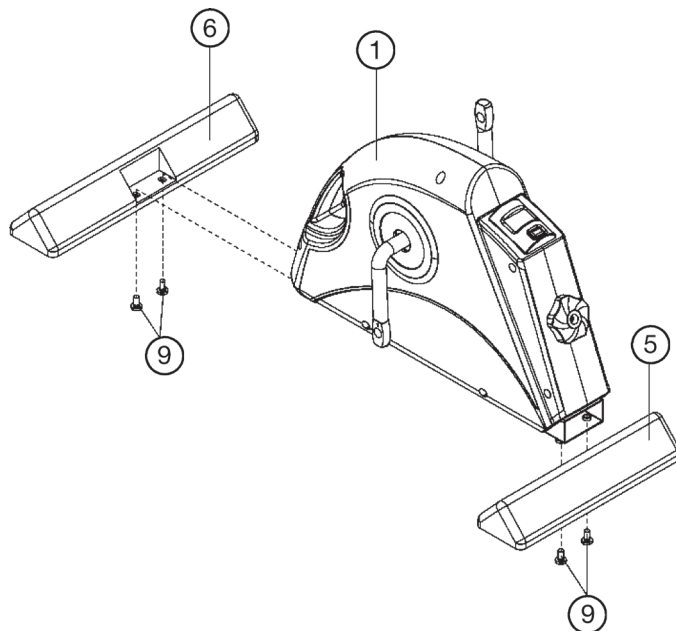
Návod k montáži

Před zahájením montáže dbejte našich doporučení a bezpečnostních pokynů.

Krok 1:

Montáž přední a zadní patky (5+6) na hlavní rám (1).

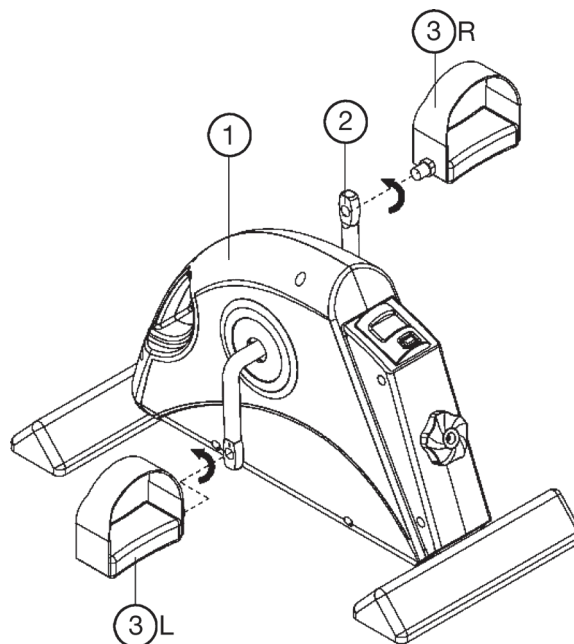
1. Umístíte vždy 2 šrouby (9) vedle zadní a přední části hlavního rámu (1).
2. Vložte delší zadní patku (6) do zadního držáku hlavního rámu (1) tak, aby otvory držáku a zadní patky byly v jedné rovině. Pevně je přišroubujte šrouby (9).
3. Vložte kratší přední patku (5) do předního držáku hlavního rámu (1) tak, aby otvory držáku a přední patky byly zarovnané. Pevně je přišroubujte šrouby (9).



Krok 2:

Montáž pravého a levého pedálu (3R+3L) na kliky pedálu (2).

1. Pedály (3R+3L) jsou označeny "R" pro pravou stranu a "L" pro levou stranu. (**Poznámka:** Pravá a levá strana je uvedena při pohledu ze sedu před strojem během tréninku.)
2. Našroubujte pravý pedál (3R) do otvoru se závitem na pravé straně kliky pedálu (2) a pevně jej utáhněte. (**Poznámka:** Je třeba dbát na to, aby závitová část pravého pedálu (3R) byla zašroubována do závitového otvoru kliky pedálu (2) ve směru hodinových ručiček.)
3. Našroubujte levý pedál (3L) do otvoru se závitem na levé straně kliky pedálu (2) a pevně jej utáhněte. (**Poznámka:** Závitová část levého pedálu (3L) musí být zašroubována proti směru hodinových ručiček do závitového otvoru kliky pedálu (2).)



Spusťte počítač (4).

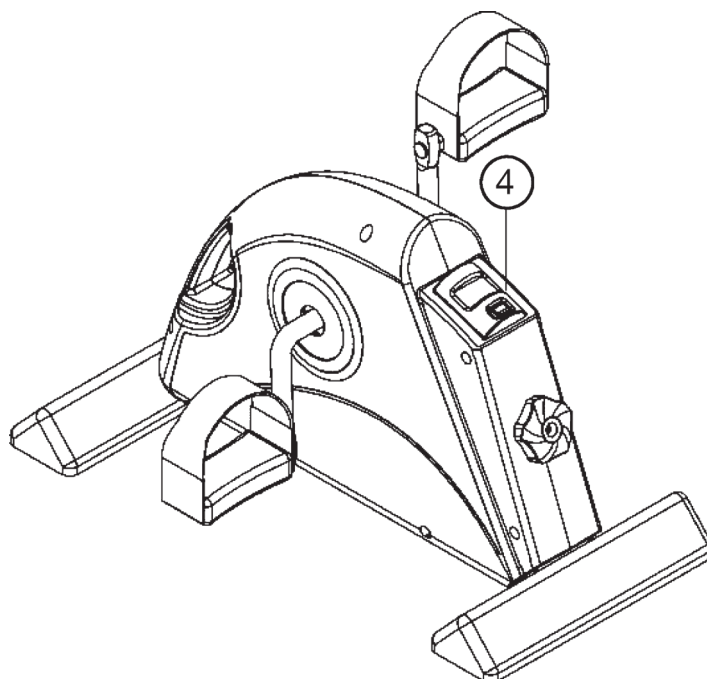
Začněte cvičit nebo stiskněte klávesu F na počítači a na displeji počítače se zobrazí údaje. Pokud ne, vyjměte počítač (4) z pouzdra a vložte jeden knoflíkový článek typu AG13 nebo LR44 do přihrádky na baterie na zadní straně počítače. Dbejte na správnou polaritu a vložte počítač zpět do pouzdra. (Pokud baterie pro počítač nejsou součástí této dodávky, kupte si je v obchodě, který se nachází ve vaší zemi).

Krok 3:

Kontroly:

1. Zkontrolujte správnou instalaci a funkci všech šroubových a zástrčkových spojů. Tím je instalace dokončena.
2. Když je vše v pořádku, seznámte se se strojem při nízkém odporu. Nastavení a proveďte individuální úpravy.

Poznámka: Sadu nářadí a návod k použití si uschovejte na bezpečném místě, protože mohou být později potřebné pro opravy nebo objednávky náhradních dílů.



Počítačové pokyny pro 1340

Dodávaný počítač umožňuje nejpohodlnější školení. V okně se zobrazují všechny hodnoty důležité pro školení. Od začátku tréninku se zobrazuje požadovaný čas, vzdálenost, aktuální počet opakování, přibližná spotřeba kalorií a celkový počet opakování. Všechny hodnoty se počítají od nuly nahoru. Počítač se zapíná krátkým stisknutím klávesy "F" nebo jednoduše zahájením tréninku. Počítač spustíte jednoduše zahájením tréninku. Počítač začne registrovat a zobrazovat všechny hodnoty. Chcete-li počítač zastavit, zastavte trénink. Počítač zastaví všechna měření a zachová poslední dosažené hodnoty. Poslední dosažené hodnoty ve funkcích Čas, Kalorie, Opakování a Celkový počet opakování se uloží a při obnovení tréninku lze pokračovat s těmito hodnotami. Počítač se automaticky vypne přibližně 4 minuty po ukončení tréninku. Všechny dříve dosažené hodnoty se vymažou. Na spodní straně měřicího přístroje, kterou lze snadno sejmout z pouzdra, lze v případě potřeby vyměnit baterii (typ AG 13/LR44).

Zobrazení na displeji počítače:

Klíčové funkce:

1. Klávesa "F"

Jedním krátkým stisknutím této klávesy lze přepnout z jedné funkce na druhou. V okně se pak zobrazí příslušné hodnoty. Pokud tlačítko podržíte déle (přibližně 4 sekundy), vymažou se všechny naposledy dosažené hodnoty s výjimkou hodnot na displeji "TOTAL REPS".

Zobrazuje:

Pomocí klávesy "F" lze vybrat jednotlivé funkce a zobrazit v okně příslušné údaje. Vybraná funkce je v okně označena ikonou vedle vytištěného názvu funkce.

1. "Zobrazení časovače (TM):

Aktuálně požadovaný čas se zobrazuje v minutách a sekundách.

2. "Kalorie" (CAL) - zobrazení:

Zobrazí se aktuální stav spotřebovaných kalorií.

3. "REPS (CNT) - zobrazení:

Zobrazí se aktuální stav opakování kliky pedálu.

4. "TOTAL REPS (TCNT) - zobrazení:

Zobrazí se aktuální stav REPS všech tréninků.

5. "DISTANCE" (Scan) - zobrazení:

Zobrazí se aktuální stav vzdálenosti v KM.

6. "SCAN" (S) - funkce:

Pokud je tato funkce zvolena, zobrazují se aktuální hodnoty všech funkcí postupně v konstantním pořadí přibližně každých 5 sekund.

7. STOP - zobrazení

Žádné pohyblivé pedály.



Pokyny pro školení

Trénink nohou:



Trénink paží:



Servis / prodejce

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Internet Service- und
Ersatzteilportal: [www.christopeit-
service.de](http://www.christopeit-service.de)



© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Německo)

Služby:

Tel: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>



CHRISTOPEIT[®]
SPORT GERMANY
■■■