

Domov Športové tréningové
vybavenie

Mini bicykel MB 3





Obsah

1. Súhrn častí	Stran	3 - 4
	a	
2. Zoznam dielov	Stran	9
	a	
3. Dôležité odporúčania a bezpečnostné informácie	Stran	8
	a	
4. Návod na montáž s rozkreslenými schémami	Stran	10
	a	
5. Pokyny na školenie	Stran	11
	a	
6. Počítačové pokyny	Stran	11
	a	

Vážený zákazník,

Blahoželáme vám k nákupu tejto domácej tréningovej športovej pomôcky a dúfame, že vám prinesie veľa radosti. Prosím, venujte pozornosť priloženým poznámkam a pokynom a dôsledne ich dodržiavajte, pokiaľ ide o montáž a používanie.

V prípade akýchkoľvek otázok nás neváhajte kedykoľvek kontaktovať.

Top-Sports Gilles GmbH

Dôležité odporúčania a bezpečnostné pokyny

Všetky naše výrobky sú testované, a preto predstavujú najvyššie súčasné bezpečnostné normy. Táto skutočnosť však neznamená, že nie je potrebné dôsledne dodržiavať nasledujúce zásady.

1. Stroj zostavte presne podľa návodu na inštaláciu a používajte len priložené špecifické časti stroja. Pred montážou skontrolujte kompletnosť dodávky podľa dodacieho listu a kompletnosť kartónu podľa montážnych krokov v návode na inštaláciu a obsluhu.

2. Pred prvým použitím stroja a v pravidelných intervaloch skontrolujte pevné osadenie všetkých skrutiek, matíc a iných spojov, aby ste sa uistili, že trenažér je v bezpečnom stave.

3. Stroj postavte na suché, rovné miesto a chráňte ho pred vlhkosťou a vodou. Nerovnosti podlahy musia byť vyrovnané vhodnými opatreniami a poskytnutými nastaviteľnými časťami stroja, ak sú nainštalované. Zabezpečte, aby nedošlo k žiadnemu kontaktu s vlhkosťou alebo vodou.

4. Ak je potrebné plochu stroja osobitne chrániť pred otlakmi, nečistotami atď., umiestnite pod stroj vhodnú podložku (napr. gumovú rohož, drevenú dosku atď.).

5. Pred začatím tréningu odstráňte všetky predmety v okruhu 2 metrov od stroja.

6. Na čistenie stroja nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a na montáž stroja a prípadné opravy používajte len dodané náradie alebo vhodné vlastné náradie. Kvapky potu odstráňte zo stroja ihneď po skončení tréningu.

7. VAROVANIE! Systémy dohľadu nad srdcovou frekvenciou môžu byť nepresné. Nadmerný tréning môže viesť k vážnemu poškodeniu zdravia alebo k smrti. Pred začatím plánovaného tréningového programu sa poraďte s lekárom. Ten môže určiť maximálnu námahu (pulz, watt, trvanie tréningu atď.), ktorej sa môžete vystaviť, a môže vám poskytnúť presné informácie o správnom držaní tela počas tréningu, cieľoch tréningu a vašej strave. Nikdy netrénujte po konzumácii veľkého množstva jedla.

8. Na stroji trénujte len vtedy, keď je v správnom prevádzkovom stave. Na všetky potrebné opravy používajte len originálne náhradné diely. **VAROVANIE!** Závitníkové diely okamžite vymeňte a toto zariadenie nepoužívajte, kým nebude opravené.

9. Pri nastavovaní nastaviteľných častí dodržiavajte správnu polohu a označené maximálne polohy nastavenia a uistite sa, že je novo nastavená poloha správne zaistená.

10. Ak nie je v návode na obsluhu uvedené inak, stroj smie používať na tréning vždy len jedna osoba. Čas cvičenia by nemal presiahnuť 60 min./deň.

11. Noste tréningové oblečenie a obuv, ktoré sú vhodné na kondičný tréning so strojom. Vaše oblečenie musí byť také, aby sa počas tréningu nemohlo zachytiť kvôli svojmu tvaru (napr. dĺžke). Vaša tréningová obuv by mala byť vhodná na trenažér, musí pevne podopierať vaše nohy a musí mať protišmykovú podrážku.

12. VAROVANIE! Ak spozorujete pocit závratu, nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo iné nezvyčajné príznaky, prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.

13. Nikdy nezabúdajte, že športové stroje nie sú hračky. Preto ich môžu používať len osoby, ktoré sú o tom informované a poučené.

14. Osoby, ako sú deti, invalidi a zdravotne postihnuté osoby, by mali stroj používať len v prítomnosti inej osoby, ktorá môže poskytnúť pomoc a radu. Prijmite vhodné opatrenia na zabezpečenie toho, aby deti nikdy nepoužívali stroj bez dozoru.

15. Zabezpečte, aby sa osoba vykonávajúca školenie a iné osoby nikdy nepohybovali ani nedržali žiadne časti tela v blízkosti pohyblivých častí.

16.  Po skončení životnosti sa tento výrobok nesmie likvidovať cez bežný domový odpad, ale musí sa odovzdať na zbernom mieste na recykláciu elektrických a elektronických súčiastok. Tento symbol môžete nájsť na výrobku, v návode na použitie alebo na obale. Materiály sú opakovane použiteľné v súlade s ich označením. Kvôli opätovnému použitiu, využitiu materiálu alebo ochrane nášho životného prostredia. O zodpovednom mieste likvidácie sa informujte na miestnej správe.

17. V záujme ochrany životného prostredia nevyhadzujte obalové materiály, použité batérie ani časti zariadenia ako domový odpad. Odložte ich do príslušných zberných nádob alebo ich prineste na vhodné zberné miesto.

18. Tento stroj je strojom závislým od otáčok, t. j. výkon sa zvyšuje s rastúcimi otáčkami a naopak.

19. Stroj je vybavený plynulým nastavením odporu. To umožňuje znížiť alebo zvýšiť brzdny odpor a tým aj tréningovú námahu. Otáčaním regulačného gombíka na nastavenie odporu smerom k znamienku mínus sa znižuje brzdny odpor a tým aj tréningová námaha. Otáčaním regulačného gombíka na nastavenie odporu smerom k znamienku plus sa zvyšuje brzdny odpor a tým aj tréningová námaha.

20. Maximálne prípustné zaťaženie (=hmotnosť telesa) je stanovené na 100 kg. Tento stroj bol testovaný a certifikovaný v súlade s normou EN ISO 20957-1:2013 + 20957-5:2016. Počítač tohto výrobku zodpovedá základným požiadavkám smernice 2014/30EÚ o EMV.

21. Návod na montáž a obsluhu je súčasťou výrobku. V prípade predaja

alebo odovzdania inej osobe musí byť dokumentácia dodaná spolu s výrobkom.

MB 3 Obj. č. 1340

08. 2019

- Počítač zobrazuje: čas, počet, celkový počet, približne kalórií a

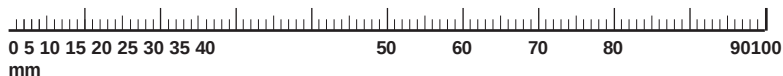
skenovanie Dĺžka asi 50 × šírka 42 × výška 31 cm

Kontaktujte nás, ak sú niektoré komponenty poškodené alebo chýbajú, alebo ak budete v budúcnosti potrebovať náhradné diely alebo výmenu.

Internetová databáza služieb a náhradných
dielov: www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefón: +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 výrobok je určený len na súkromné domáce športové aktivity a nie je povolený v komerčnej alebo profesionálnej oblasti. Domáce športové použitie triedy H/C

[illegible]

|

|

|

|

|

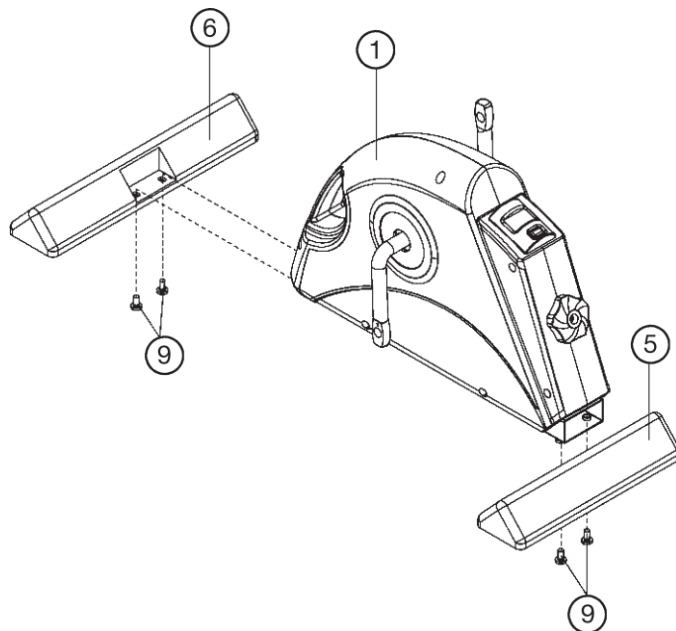
Návod na montáž

Pred začatím montáže dbajte na naše odporúčania a bezpečnostné pokyny.

Krok 1:

Montáž prednej a zadnej pätky (5 + 6) na hlavný rám (1).

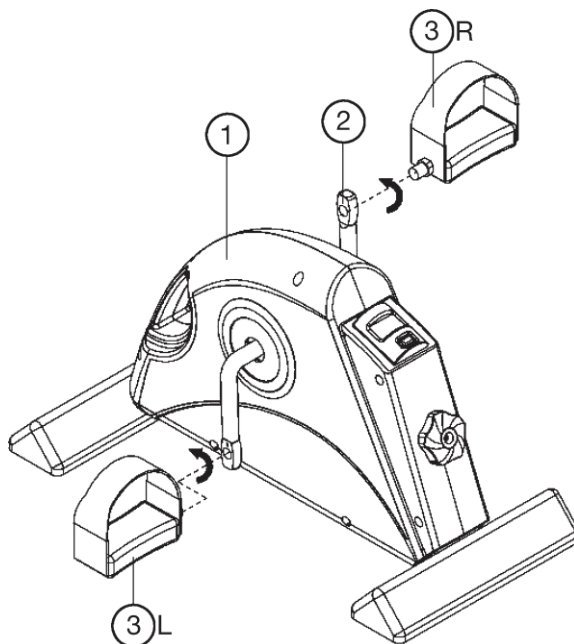
1. Každé 2 skrutky (9) umiestnite vedľa zadnej a prednej časti hlavného rámu (1).
2. Dlhšiu zadnú pätku (6) vložte do zadného držiaka hlavného rámu (1) tak, aby boli otvory držiaka a zadnej pätky zarovnané. Pevne ich priskrutkujte skrutkami (9).
3. Vložte kratšiu prednú pätku (5) do predného držiaka hlavného rámu (1) tak, aby boli otvory držiaka a prednej pätky zarovnané. Pevne ich zaskrutkujte skrutkami (9).



Krok 2:

Montáž pravého a ľavého pedálu (3R + 3L) na kľuku pedálu (2).

1. Pedále (3R + 3L) sú označené písmenom „R“ pre pravú stranu a „L“ pre ľavú stranu. (**Poznámka:** pravá a ľavá strana sú uvedené pri pohľade na stroj v sede počas tréningu.)
2. Naskrutkujte pravý pedál (3R) do závitového otvoru na pravej strane kľuky pedálu (2) a pevne ho utiahnite. (**Poznámka:** je potrebné dodržať, že závitová časť pravého pedálu (3R) sa musí zaskrutkovať do závitového otvoru kľuky pedálu (2) v smere hodinových ručičiek.)
3. Naskrutkujte ľavý pedál (3L) do závitového otvoru na ľavej strane kľuky pedálu (2) a pevne ho utiahnite. (**Poznámka:** závitová časť ľavého pedálu (3L) musí byť zaskrutkovaná proti smeru hodinových ručičiek do závitového otvoru kľuky pedálu (2).)



Spustíte počítač (4).

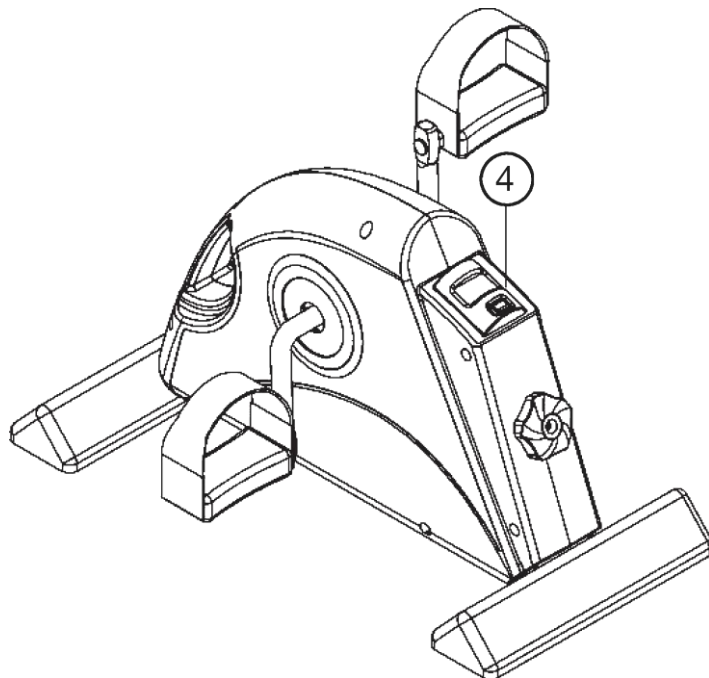
Začnite cvičiť alebo stlačte tlačidlo F na počítači a na displeji počítača sa zobrazia údaje. Ak nie, vyberte počítač (4) z puzdra, vložte jeden gombíkový článok typu AG13 alebo LR44 do priestoru na batérie na zadnej strane počítača. Dodržujte správnu polaritu a vložte počítač späť do puzdra (ak batérie do počítača nie sú súčasťou tohto tovaru, zakúpte ich v miestnom obchode).

Krok 3:

Kontroly:

1. Skontrolujte správnu inštaláciu a funkciu všetkých skrutkových a zástrčkových spojov. Tým je inštalácia ukončená.
2. Keď je všetko v poriadku, oboznámte sa so strojom pri nízkom odpore. Nastavte a vykonajte individuálne úpravy.

Poznámka: súpravu náradia a návod na použitie si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože môžu byť neskôr potrebné pri opravách alebo objednávkach náhradných dielov.



Počítačové pokyny pre 1340

Dodávaný počítač umožňuje najpohodlnejšie školenie. V okne sa zobrazujú všetky hodnoty dôležité pre školenie. Od začiatku tréningu sa zobrazuje požadovaný čas, vzdialenosť, aktuálny počet opakovaní, približná spotreba kalórií a celkový počet opakovaní. Všetky hodnoty sa počítajú od nuly nahor. Počítač sa zapína krátkym stlačením klávesu „F“ alebo jednoducho začatím tréningu. Ak chcete počítač spustiť, jednoducho začnite tréning. Počítač začne registrovať a zobrazovať všetky hodnoty. Ak chcete počítač zastaviť, jednoducho zastavte tréning. Počítač zastaví všetky merania a zachová posledné dosiahnuté hodnoty. Posledné dosiahnuté hodnoty vo funkciách TIME (čas), CALORIES (kalórie), Reps (opakovania) a Total reps (celkový počet opakovaní) sa uložia a tréning môže pokračovať s týmito hodnotami, keď sa tréning obnoví. Počítač sa automaticky vypne približne 4 minúty po ukončení tréningu. Všetky predtým dosiahnuté hodnoty sa vymažú. Na spodnej strane prístroja, ktorú môžete ľahko odňať z puzdra, môžete v prípade potreby vymeniť batériu (typ AG 13/LR44).

Zobrazenie počítača:

Funkcie klávesov:

1. Kláves „F“

Krátkym stlačením tohto tlačidla je možné prepnúť z jednej funkcie na druhú. V okne sa potom zobrazia príslušné hodnoty.

Ak tlačidlo podržíte dlhšie (približne 4 sekundy), vymažú sa všetky naposledy dosiahnuté hodnoty s výnimkou hodnôt na displeji „TOTAL REPS“.

Zobrazenie:

Pomocou tlačidla „F“ môžete vybrať jednotlivé funkcie a zobraziť príslušné údaje v okne. Vybraná funkcia je v okne označená ikonou vedľa vytlačeného názvu funkcie.

1. Displej „Timer“ (TM):

Aktuálne požadovaný čas sa zobrazuje v minútach a sekundách.

2. „Kalórie“ (CAL) – zobrazenie:

Zobrazí sa aktuálny stav spotrebovaných kalórií.

3. „REPS (CNT) – zobrazenie:

Zobrazí sa aktuálny stav REPS kľukového pedálu.

4. „TOTAL REPS (TCNT) – zobraziť:

Zobrazí sa aktuálny stav REPS všetkých tréningov.

5. „DISTANCE“ (skenovanie) – zobrazenie:

Zobrazí sa aktuálny stav vzdialenosti v KM.

6. „SCAN“ (S) – funkcia:

Ak je táto funkcia zvolená, aktuálne hodnoty všetkých funkcií sa zobrazujú postupne v konštantnom poradí približne každých 5 sekúnd.

7. STOP – zobrazenie

Žiadny pohyb pedálov.



Pokyny na tréning

**Tréning
nôh:**

Tréning rúk:



Servis / Predajca

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

Internet Service- und
Ersatzteilportal: www.christopeit-service.de



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

Služba:

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>

