

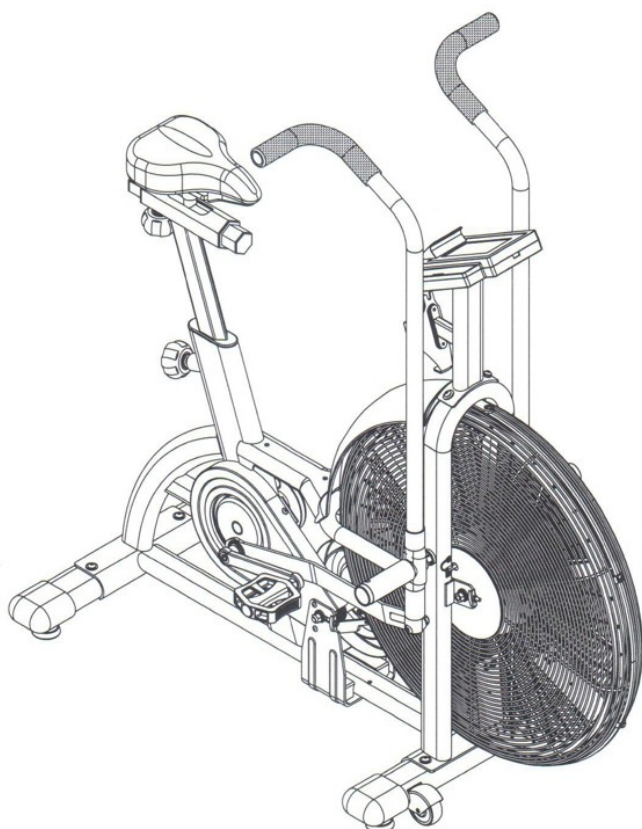
iTRENAŽÉR

MANUÁL NA STACIONÁRNÍ KOLO



SUPERB AIR BIKE

SUPERB AIR BIKE



OBSAH

DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ	2
ZAČÍNÁME	3
NÁVOD KE SLOŽENÍ	4
ZÁRUKA A ÚDRŽBA	8
MONITOR	9
SCHÉMA KOLA	15
DÍLY KOLA	16



Zde si zaznačte výrobní číslo

DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ

VAROVÁNÍ!

Před prvním použitím kola nebo začátkem tréninkového programu se poraďte se svým lékařem. Je to důležité hlavně u osob starších 35 let nebo u osob s existujícími zdravotními problémy. Výrobce ani distributor nenesou žádnou zodpovědnost za vzniklá zranění osob nebo poškození majetku, způsobená po dobu nebo v důsledku používání kola.

Bezpečnostní pokyny

1. Před použitím kola si přečtěte celý uživatelský manuál a pečlivě ho uschovejte. Kolo používejte dle pokynů, uvedených v tomto manuálu.
2. Nadměrné cvičení může způsobit závažné zranění nebo smrt. Jestliže po dobu cvičení pocítíte závratě nebo bolest, ihned přestaňte a vyhledejte lékařskou pomoc..
3. Maximální nosnost zařízení je 136 kg (300 liber).
4. Vzhledem k vyšší hmotnosti kola se s ním nepokoušejte manipulovat sami.
5. Po dobu cvičení mějte oblečený vhodný oděv, nenoste volný oděv, který by se mohl zachytit do stacionárního kola. K ochraně nohou noste vždy sportovní obuv.
6. Tohle kolo **NENÍ** vybaveno systémem volného chodu, t.j. když se pohybuje setrvačnick, pohybují se automaticky i pedály. Nepokoušejte se kolo zastavit aplikováním zpětného chodu pedálů, když jsou v pohybu, protože si můžete způsobit zranění. Před sesednutím z kola vyčkejte, až se zcela zastaví setrvačnick kola.
7. Nepokoušejte se otáčet kliky pedálů ručně. Nedotýkejte se pohyblivých částí kola, mohou způsobit vážná zranění. Do otvorů kola nekládejte žádné předměty. Nezkoušejte dělat na řídítkách kliky.
8. Dbejte na to, aby se do blízkosti kola nedostaly děti a zvířata.
9. Kolo je určeno jen k použití v interiéru, mimo vlhkost a prach. Položte ho na rovný a stabilní povrch na podložku, která chrání podlahu nebo koberec. Před jeho opětovným použitím nastavte vyrovnávací nožky. Zabezpečte, aby bylo kolem kola alespoň 0,6 m volného prostoru.
10. Pravidelně kontrolujte dotažení všech částí. Opotřebované části ihned vyměňte.
11. Servis kola by měl vykonávat jen autorizovaný technik.
12. Nedodržení těchto pokynů bude mít za následek neplatnost záruky.

ZAČÍNÁME

Děkujeme, že jste si vybrali SUPERB AIR BIKE. Jízda na kole je efektivním cvičením ke zvýšení kardiovaskulární kondice, trénování výdrže a svalstva. Před použitím tohoto kola si k vlastnímu zájmu pozorně přečtěte tento návod.

Správná montáž a pravidelná údržba jsou nezbytné k zaručení bezpečného fungování kola a bezpečnosti uživatele.

Ze začátku cvičte pomalým tempem a s malou intenzitou, aby jste si vybudovali výdrž a sílu. Pokud máte zdravotní problémy, více než 35 let nebo vedete sedavý způsob života, před začátkem každého tréninkového programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Před začátkem samotného tréninku by jste měli vyčlenit několik minut na zahřátí. Zaměřte se na pomalé zvyšování vaší srdeční frekvence.

Strečink a masáž hlavních svalových skupin po tréninku pomohou ke vstřebání kyseliny mléčné a urychlí fyzické zotavení.

Po aerobním 20-30 minutovém tréninku věnujte 10 minut k postupnému uklidnění vaší srdeční frekvence tak, že budete cvičit pomalejším tempem nebo vynakládat slabší úsilí.

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA

Aby se monitor nepoškodil, zabraňte jeho kontaktu s kapalinami a chraňte jej před přímým slunečním zářením.

NÁVOD KE SLOŽENÍ

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA

Na začátku montáže nejdříve odstraňte všechny bezpečnostní pásy a obaly.

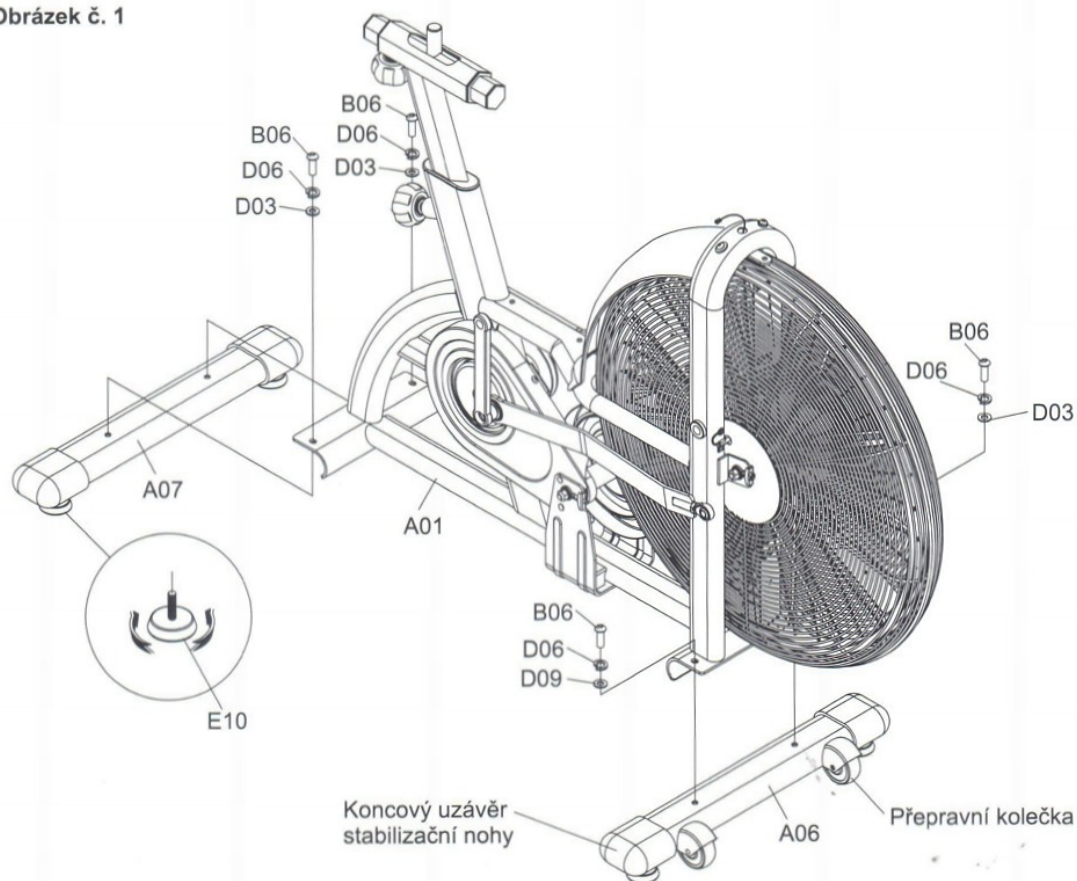
MONTÁŽ STABILIZAČNÍCH NOHOU

Přední (A06) a zadní (A07) stabilizační nohu připevníte k hlavnímu rámu (A01) pomocí 4 montážních sad, složených z ploché podložky (D03), jistící podložky (D06) a šroubu (B06) tak, jak je zobrazeno na obrázku č. 1.

Poznámka

1. Přední a zadní stabilizační noha se od sebe liší. Ujistěte se, že přední stabilizační nohu s kolečkami montujete na přední část hlavního rámu kola.
2. Před začátkem cvičení se ujistěte, že přední i zadní stabilizační noha je řádně upevněná k hlavnímu rámu.
3. Vyrovnávací nožičky (E10) na stabilizačních nohou slouží k narovnání kola, pokud je postaveno na nerovném povrchu.

Obrázek č. 1



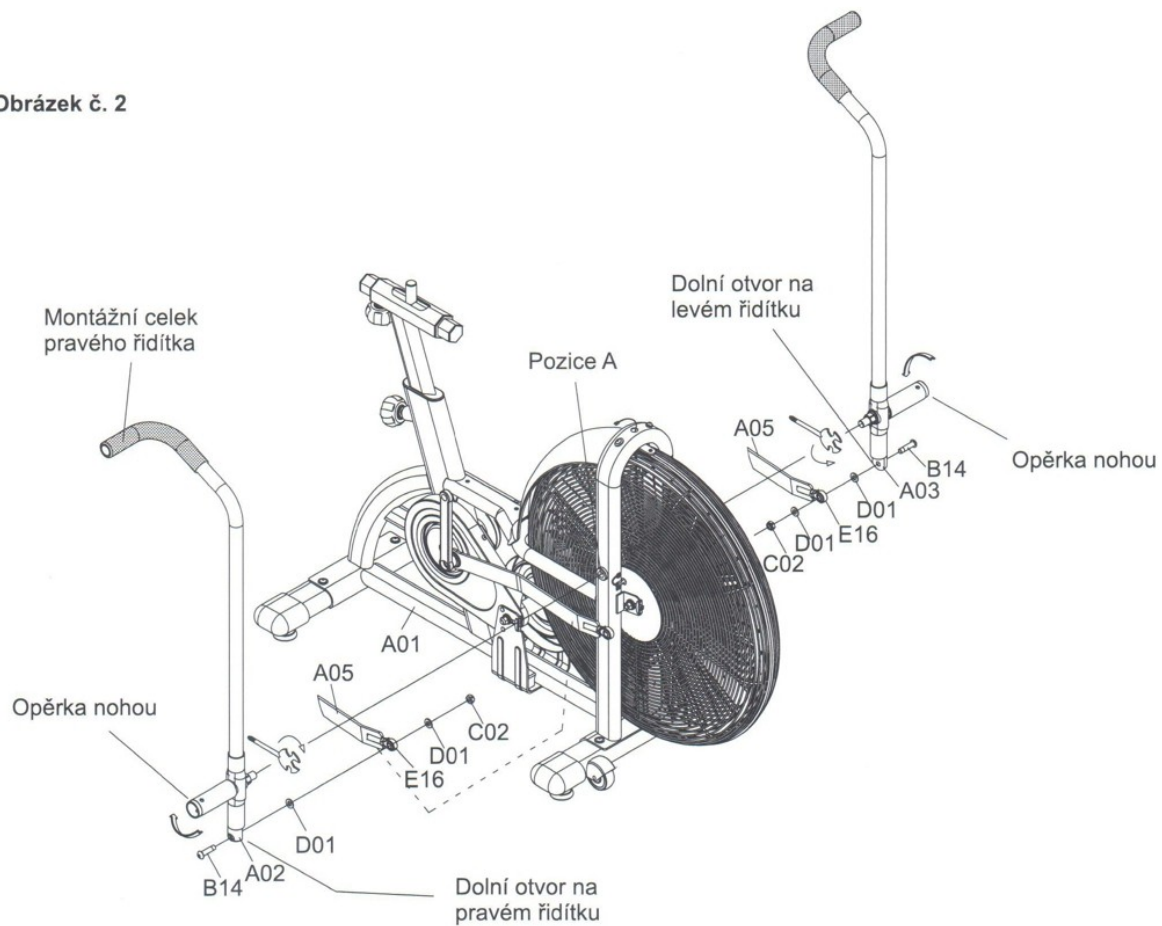
NÁVOD KE SLOŽENÍ

MONTÁŽ PRAVÉHO A LEVÉHO ŘÍDÍTKA

1. Pravý montážní celek řídítek (A02) připevněte na U-část hlavního rámu (A01) tak, že opěrku na nohy nasunete přes rám řídítek do pozice A a potom opěrku otáčejte ve směru hodinových ručiček, dokud není řádně upevněná.
2. Potom nainstalujte na pravé řídítko pravé spojovací rameno (A05) pomocí jednoho šroubu (B14), dvou plochých podložek (D01), kuličkového ložiska POS (E16) a jedné nylonové matice (C02) tak, jak je zobrazeno na obrázku č.2.

Krok 1-2 zopakujte i pro levou stranu.

Obrázek č. 2



NÁVOD KE SLOŽENÍ

MONTÁŽ PRAVÉHO A LEVÉHO PEDÁLU

1. Pravý pedál (G11) vložte do otvoru na pravé klíce (E05). Utáhněte ho otáčením ve směru hodinových ručiček.

Poznámka

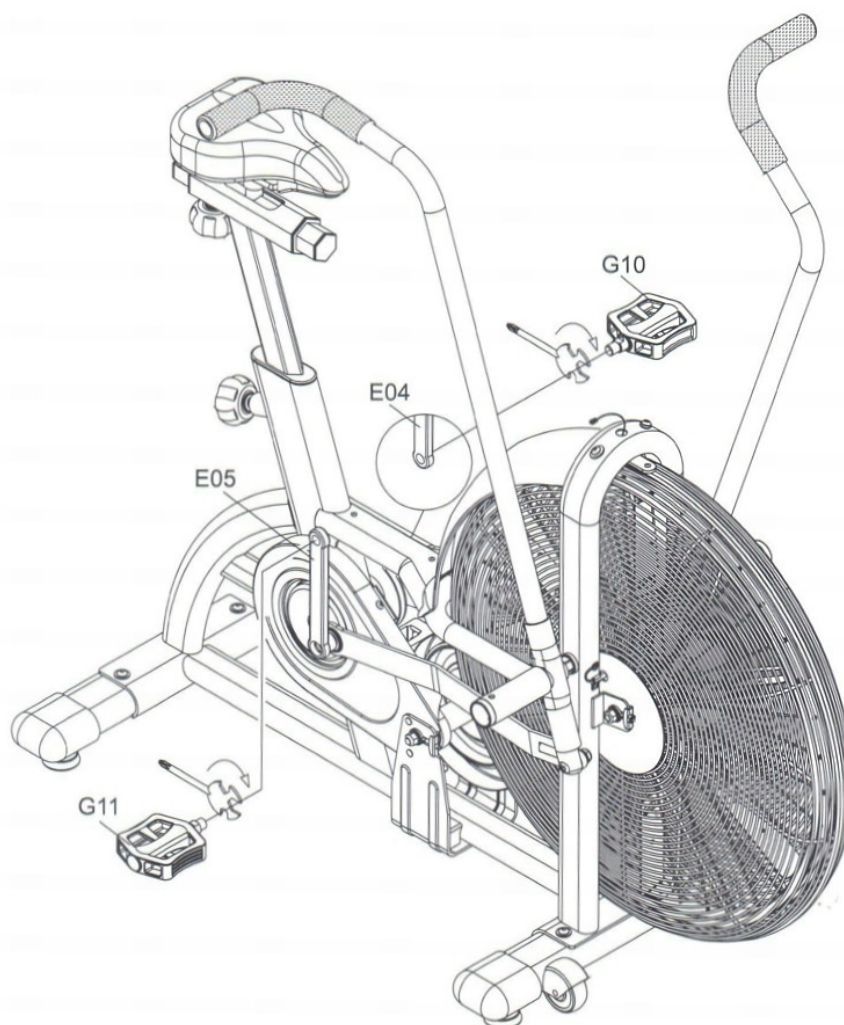
Pravý pedál (G11) je označený písmenem R.

2. Levý pedál (G10) vložte do otvoru na levé klíce (E04). Utáhněte ho otáčením ve směru hodinových ručiček.

Poznámka

Levý pedál (G10) je označený písmenem L.

Obrázek č. 3

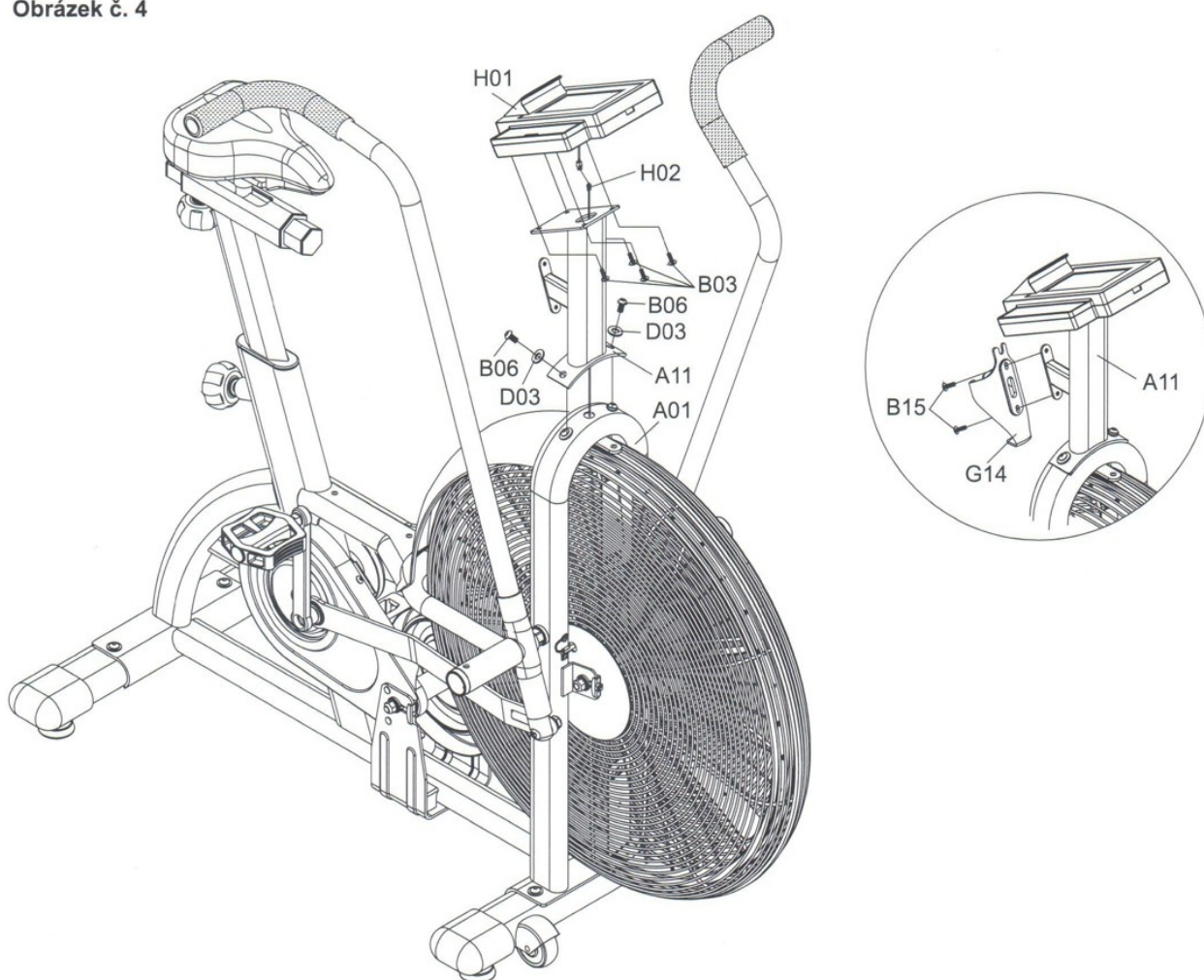


NÁVOD KE SLOŽENÍ

Montáž monitoru a držáku lahví

1. Nejdříve zkontrolujte, jestli kabel snímače pohybu (H02) není poškozený. Potom ho ved'te z hlavního rámu (A01) nahoru přes rameno monitoru (A11). Rameno monitoru upevněte k hlavnímu rámu pomocí dvou montážních sad šroubů (B06), plochých podložek (D03) tak, jak je zobrazeno na obrázku č.4.
2. Kabel snímače pohybu (H02) zapojte ke kabelu monitoru (H01) a potom upevněte monitor (H01) na rameno monitoru pomocí čtyř šroubů (B03).
3. Pomocí dvou šroubů (B15) připevněte držák na vodu (G14) na rameno monitoru (A11).

Obrázek č. 4



ZÁRUKA A ÚDRŽBA

ZÁRUKA

Rám kola a jeho části - rozšířená 5-letá záruka

Firma Mespħira s.r.o. vymění nebo opraví, podle uvážení, části rámu, uvedené níže, které selžou z důvodu chybného materiálu nebo technického vyhotovení v časovém období 5-ti let od data zakoupení vašeho kola Superb Air Bike. Pokud vaše kolo dále prodáte nebo věnujete, tato záruka se přenáší v plném rozsahu na každého dalšího vlastníka po dobu trvání záruční doby. Jako záruční list slouží originální doklad o koupi (faktura).

Tato záruka nepokřívá poškození povrchové úpravy kola, poškození, způsobené nedbalostí, zneužitím nebo nedodržením požadavků na údržbu, uvedenou níže v sekci „ÚDRŽBA“, náklady na dopravu, celní náklady a náklady na práci při výměně zaslaných náhradních částí v rámci záruky.

5-letá záruční doba se vztahuje na hlavní rám, nohy, kolo a rám setrvačnicku, sedadlový sloupek, kolejnici sedadla, řídítka, vodící články a rameno monitoru.

Všechny části - 2-letá záruka

Firma Mespħira s.r.o. vymění nebo opraví, podle uvážení, jakoukoliv část kola, která selže z jakéhokoliv důvodu po dobu dvou let ode dne zakoupení vašeho kola. Pokud vaše kolo dále prodáte nebo věnujete, tato záruka se přenáší v plném rozsahu na každého dalšího vlastníka po dobu trvání záruční doby. Jako záruční list slouží originální doklad o koupi (faktura).

Tato záruka nepokřívá poškození povrchové úpravy kola, poškození, způsobené nedbalostí, zneužitím nebo nedodržením požadavků na údržbu, uvedenou níže v sekci „ÚDRŽBA“, náklady na dopravu, celní náklady a náklady na práci při výměně zaslaných náhradních částí v rámci záruky.

Zánik záruky

Záruka se nevztahuje na nefunkčnost produktu nebo jeho části v důsledku jeho úpravy, nesprávného použití, náhodného poškození, nedostatečné údržby nebo nesprávné montáže. Poškození v důsledku nesprávné montáže není pokryto zárukou. Běžné chyby při montáži zahrnují poškozený svazek kabelů, odřené šrouby a matice, kliky nebo poškozené závity. Pokud bylo výrobní číslo kola odstraněno, změněno nebo je nečitelné, záruka na produkt neplatí.

ÚDRŽBA

Stacionární kolo Superb Air Bike bylo navrženo k dlouhodobému používání. Pokud při jeho používání zaregistrujete neobvyklý zvuk, ihned stroj přestaňte používat a kontaktujte vašeho prodejce nebo autorizovaného technika. Pokud se zanedbá drobná oprava a stroj se dále používá, může to mít za následek větší poškození.

Před každým tréninkem se ujistěte, že všechny nastavitelné páky a šrouby jsou řádně upevněné.

Superb Air Bike se vyrábí z nejodolnějších dostupných materiálů. Je třeba si však uvědomit, že pot, usazený na kole, je vysoce korozivní. Proto po každém tréninku stroj očistěte šetrným saponátovým roztokem a utřete hadrem do sucha.

Poznámka

Pot je velmi korozivní a pokud se nahromadí na stroji, způsobí změnu nebo vyblednutí barvy povrchového nátěru, rezivění a zápach. Na takové poškození se záruka, bohužel, nevztahuje.

MONITOR



TLAČÍTKA NA MONITORU



Tlačítko **START** - používá se ke spuštění programu a restartování pozastaveného programu.



Tlačítko **ENTER** (potvrdit) - používá se k potvrzení hodnoty, zadané při upravování programu.



Tlačítko **STOP** - používá se k ukončení programu nebo pozastavení spuštěného programu.



Tlačítka ▲▼ – se používají ke zvětšení nebo zmenšení hodnot na monitoru.



Tlačítka **QUICK KEYS** (na rychlé spuštění programu) - jejich stisknutím ihned spustíte daný program.

MONITOR

PANELY NA MONITORU

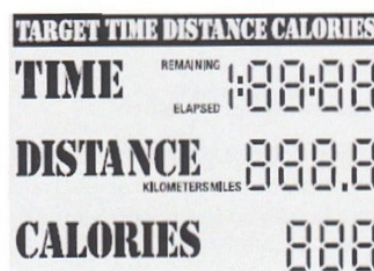
Panel zobrazující INTERVAL



Poskytne vám všechny údaje o programech **INTERVAL 20/10**, **INTERVAL 10/20** a **CUSTOM INTERVAL** (vlastní interval).

V horní části se zobrazí zvolený intervalový trénink. **88/88** zobrazuje aktuální interval a celkový počet intervalů. **TOTAL TIME** (celkový čas) **88:88** zobrazuje celkový čas. **READY** (připravený)/**WORK** (trénink)/**REST** (oddech) zobrazují aktuální fázi intervalu. Velké číslice **8:88** zobrazují část tréninkové nebo oddechové fáze.

Panel zobrazující TARGET TIME/DISTANCE/CALORIES (cílový čas/vzdálenost/kalorie)



Na tomto panelu se zobrazí čas, vzdálenost a kalorie po dobu všech programů.

Horní část panelu zobrazuje, který ze tří cílových programů je spuštěný.

TIME (čas) zobrazuje střídavě **REMAINING** (zbývající) a **ELAPSED** (uplynulé) hodnoty po dobu tréninku.

DISTANCE (vzdálenost) bude zobrazena v **KILOMETRES** (kilometrech) nebo **MILES** (mílich) v závislosti nastavení monitoru před tréninkem.

CALORIES (kalorie) zobrazují počet kalorií, spálených po dobu tréninku.

Panel zobrazující WATTS (watty), SPEED (rychlost) a RPM- REVOLUTIONS PER MINUTE (počet otáček za minutu)



Tyto hodnoty se budou zobrazovat po dobu všech programů.

WATTS (watty) jsou fyzikální jednotky měření výkonu a často se používají ke zjištění vynaloženého výkonu v libovolném čase po dobu tréninku.

SPEED (rychlost) zobrazuje hodnotu, která simuluje jízdu na standardním kole a je odvozena od aktuálních otáček pedálů za minutu. Hodnota se zobrazí v mílich nebo kilometrech za hodinu, podle toho, jaké jednotky jste nastavili na monitoru.

Hodnota **RPM - REVOLUTIONS PER MINUTE** (počet otáček za minutu) vyjadřuje momentální rychlost otáčení pedálů.

Panel zobrazující HEART RATE (srdeční frekvenci)



Tento panel poskytuje různé informace o srdečních frekvencích uživatele. Když monitor zachytí signál, v políčku **BPM - BEATS PER MINUTE** (úderů za minutu) se zobrazí velké 3-místné číslo a bude blikat ikona srdce. Pokud monitor signál nezachytí, zobrazí se **NO SIGNAL** (žádný signál) a ikona srdce nebude svítit.

Při používání programu, zaměřeného na srdeční frekvenci, si může uživatel pomocí monitoru udržovat cílové pásmo srdeční frekvence, potřebné k vybudování kardiiovaskulární vytrvalosti. Horní a dolní hodnoty cílového pásma se zobrazí vedle textů **65% OF MAX HR** a **80% OF MAX HR** a text **DECREASE SPEED** (snížit rychlost) nebo **INCREASE SPEED** (zvýšit rychlost) budou blikat, což má signalizovat, že je potřeba snížit nebo zvýšit rychlost, aby se dosáhlo požadované srdeční frekvence. Když je srdeční frekvence uživatele v cílovém pásmu, zobrazí se banner **TARGET HEART RATE ACHIEVED** (dosáhlo se cílové srdeční frekvence).

MONITOR

NASTAVENÍ MONITORU

Vložení baterií

K fungování monitoru jsou třeba dvě AA baterie. Baterie se vkládají do zadní části monitoru.

Metrické a standardní jednotky - jejich nastavení

Z výroby jsou jako jednotky vzdálenosti nastavené „míle“. Vzdálenost a rychlost bude vypočítaná a zobrazená v mílích a mílích za hodinu. Pokud potřebujete změnit míle na kilometry, souběžně stiskněte tlačítka **START** a **ENTER** (potvrdit) a podržte je stisknuté po dobu 2 sekund na zapnutém monitoru. Spustí se režim nastavení a na LCD obrazovce se zobrazí baner **DISTANCE** (vzdálenost). Budou blikat buď **KILOMETRES** (kilometry) nebo **MILES** (míle), v závislosti od aktuálního nastavení. Stisknutím tlačítek **▲** nebo **▼** si můžete zvolit jedno ze dvou nastavení. Stisknutím tlačítka **ENTER** (potvrdit) potvrdíte svůj výběr a spustíte režim připravenosti.

PROGRAMOVACÍ FUNKCE MONITORU

Úsporný režim

Po určitém čase nečinnosti se monitor nastaví na úsporný režim. Obrazovka se vypne, ale všechny doposud zaznamenané údaje se uloží. Do režimu připravenosti se dostanete otočením pedálů nebo stisknutím libovolného tlačítka na monitoru.

Režim připravenosti

Tento režim slouží k tomu, aby uživatel věděl, kdy je monitor zapnutý a připravený ke spuštění programu. Tento režim trvá 30 sekund a pokud se v té době nevykoná žádná jiná aktivita, monitor se přepne do úsporného režimu.

Proces resetování

K vyresetování všech uložených nastavení (kromě nastavení metrických nebo standardních/anglických jednotek) podržte stisknuté tlačítko **STOP** po dobu dvou sekund.

Režim pauzy

Pokus stisknete tlačítko **START**, když je spuštěný nějaký program, zapne se režim pauzy po dobu pěti minut. Každých 30 sekund zazní pípní jako připomenutí a obrazovka se zapne a vypne. Pokud se nevykoná žádná operace, režim pauzy se ukončí a monitor se přepne do režimu připravenosti. Pokud chcete režim pauzy ukončit a pokračovat v aktuálním spuštěném programu, stiskněte tlačítko **START**. Pokud chcete ukončit pozastavený program, můžete kdykoliv stisknout tlačítko **STOP** a spustí se režim připravenosti.

Přepnutí zobrazení uplynulého a zbývajících času

Pokud je program spuštěný, v políčkách **TOTAL TIME** (celkový čas) a **SEGMENT TIME** (čas úseku) se budou střídavě zobrazovat hodnoty uplynulé a zbývajících. Uživatel může toto střídání zobrazení zastavit stisknutím tlačítek **▲▼** a zvolit tak jen aktuální zobrazení. Opětovným stisknutím tlačítek **▲▼** se zobrazení vrátí do střídavého režimu.

Program rychlého spuštění

Monitor umožňuje uživateli zvolit si jiný tréninkový program dotykem jediného tlačítka. Kdykoliv po dobu tréninku je možné stisknout jedno z tlačítek **PROGRAMS** (programy) a ihned tak spustit zvolený program.

Přehled tréninku

Aby měl uživatel dostatečnou zpětnou vazbu, monitor poskytuje stručný přehled tréninku ihned po jeho skončení. Všechny měřené jednotky, jako celkový čas, celková vzdálenost a celkové wattly budou zobrazeny po dobu 30 sekund.

MONITOR

NASTAVENÍ TRÉNINKU

Přednastavený program RYCHLÝ START

Tento program je určený pro uživatele, kteří chtějí začít trénink ihned bez nastavování programu na monitoru. Tento program se spustí ihned při pohybu pedálů. Monitor bude zobrazovat všechny údaje, včetně srdeční frekvence uživatele, pokud je k dispozici signál. Program bude spuštěný, dokud se budou pohybovat pedály. Stisknutím tlačítka **STOP** program ukončíte a zobrazí se vám přehled tréninku.

Programy INTERVAL 20/10 a INTERVAL 10/20

Tyto programy nabízí uživateli sérii osmi vysoce intenzivních intervalových tréninků s přednastavenými časovými úseky. Tento tréninkový protokol se nazývá **TABATA** nebo **H.I.I.T. - HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING** (vysoce intenzivní intervalový trénink). Při tomto programu bude automaticky signalizovaný začátek každého tréninkového nebo oddechového intervalu.

Program – INTERVAL 20/10	Program – INTERVAL 10/20
Počet intervalů: 8	Počet intervalů: 8
Délka tréninkového intervalu: 20 sekund	Délka tréninkového intervalu: 10 sekund
Délka oddechového intervalu: 10 sekund	Délka oddechového intervalu: 20 sekund

Výběr programu: stisknutím tlačítka příslušného programu.

Průběh programu: před začátkem každého tréninkového intervalu bude na monitoru znázorněno odpočítávání od čísla 3 dolů.

Konec programu: program bude spuštěný, dokud neskončí poslední oddechový interval. Stisknutím tlačítka **STOP** můžete program kdykoliv ukončit. Zobrazí se přehled tréninku se zaznamenanými tréninkovými údaji.

Program INTERVAL CUSTOM (vlastní interval)

Tento program je podobný jako program **INTERVAL 20/10**, avšak uživatel má možnost si nastavit jak délku tréninkových a oddechových intervalů, tak i celkový počet intervalů.

Výběr programu: stisknutím tlačítka programu **INTERVAL CUSTOM**.

Nastavení programu: jestliže se tento program spouští poprvé nebo po resetování monitoru, bude třeba zadat celkový počet intervalů. Zobrazenou hodnotu upravíte stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼ a výběr potvrdíte stisknutím tlačítka **ENTER** (potvrdit). Zobrazí se přednastavený tréninkový interval. Zobrazenou hodnotu můžete upravit stisknutím tlačítek ▲ nebo ▼ a výběr potvrdíte stisknutím tlačítka **ENTER** (potvrdit). Nakonec se zobrazí přednastavený oddechový interval. Po upravení hodnot stisknete tlačítko **ENTER** (potvrdit) na potvrzení výběru.

Průběh programu: před začátkem každého tréninkového intervalu bude na monitoru znázorněno odpočítávání od čísla 3 dolů.

Konec programu: program automaticky skončí, když skončí všechny intervalové úseky. Program můžete kdykoliv ukončit stisknutím tlačítka **STOP**. Zobrazí se přehled tréninku se zaznamenanými tréninkovými údaji.

MONITOR

Programy TARGET TIME (cílový čas), TARGET DISTANCE (cílová vzdálenost) a TARGET CALORIES (cílové kalorie)

Každý z těchto programů funguje na stejném principu. Uživatel zadá cílovou hodnotu a program bude běžet, dokud se nedosáhne cílová hodnota.

Výběr programu: stisknutím tlačítka příslušného cílového programu.

Nastavení programu: jestliže se tento program spouští poprvé nebo po resetování monitoru, na monitoru bude blikat přednastavená hodnota. Tuto hodnotu upravíte stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼ a výběr potvrdíte stisknutím tlačítka ENTER (potvrdit). Program se spustí automaticky sám.

Průběh programu: na monitoru se světelně zvýrazní příslušný panel a zobrazí se průběh tréninku. Pokud byl zvolený program **TARGET TIME** (cílový čas), začne se odpočítávat cílový čas. Pokud byl zvolený program **TARGET DISTANCE** (cílová vzdálenost), začne se odpočítávat cílová vzdálenost. Pokud byl zvolený program **TARGET CALORIES** (cílové kalorie), začnou se odpočítávat cílové kalorie.

Konec programu: program se automaticky ukončí, když se dosáhne cílové hodnoty. Stisknutím tlačítka STOP můžete program kdykoliv ukončit. Zobrazí se přehled tréninku se zaznamenanými tréninkovými údaji.

Program TARGET HEART RATE (cílová srdeční frekvence)

Při tomto programu se může uživatel zaměřit na dosažení pásma **BPM - BEATS PER MINUTE** (počet úderů za minutu) pro maximální kardiovaskulární trénink. Na základě jedné informace (věk uživatele) monitor automaticky vypočítá pravděpodobnou maximální srdeční frekvenci jakož i optimální tréninkové pásmo (od 65% max. BPM do 80% max. BPM).

Výběr programu: stisknutím tlačítka programu **TARGET HEART RATE**.

Nastavení programu: jestliže se tento program spouští poprvé nebo po resetování monitoru, na monitoru bude blikat baner **AGE?** a přednastavená hodnota. Údaj o věku uživatele upravíte stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼ a výběr potvrdíte stisknutím tlačítka **ENTER** (potvrdit). Program se spustí automaticky sám.

Průběh programu: na monitoru se světelně zvýrazní příslušný panel a zobrazí se průběh tréninku. Pokud je srdeční frekvence nižší než vypočítaná hodnota 65% maximálního pásma SF, začne blikat baner **SPEED UP** (zrychlit), který vás upozorní na to, že k dosažení optimální srdeční frekvence je potřeba zvýšit intenzitu. Pokud srdeční frekvence uživatele překročila 80% kalkulovaného pásma SF, začne blikat baner **SLOW DOWN** (zpomalit), který vás upozorní na to, že cvičíte příliš intenzivně.

Konec programu: program bude běžet nepřetržitě, dokud ho uživatel manuálně neukončí. Stisknutím tlačítka STOP můžete program kdykoliv ukončit a zobrazí se vám přehled tréninku.

MONITOR

MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Obecně je bezdrátový hrudní pás SF (není součástí balení kola) nejpřesnějším a nejběžnějším nástrojem ke zjištění a monitorování signálu srdeční frekvence a v porovnání s dávnými dotykovými typy měřičů srdeční frekvence více pokročilejším. Určité faktory mohou někdy negativně ovlivnit přesnost přenosu signálu srdeční frekvence. Wi-fi sítě, bezdrátové telefony a velká elektrická zařízení mohou zhoršit nebo narušit signál, který se potom jeví jako nepravidelný nebo nereálně vysoký. Jediným řešením v takových případech je izolovat zařízení od možných rušivých vlivů. I fyzikální faktory, jako jsou biochemické procesy v těle člověka nebo nezpcení se při cvičení ovlivňují sílu a přesnost signálu, načteného pásem srdeční frekvence.

Jednou z funkcí monitoru je bezdrátové měření srdeční frekvence. Pro správné bezdrátové načítání a zobrazení srdeční frekvence musí být splněny 4 následující podmínky.

- Kompatibilní hrudní pás SF musí mít funkční vysílač a musíte ho mít upevněný na těle. Před jeho použitím si přečtete návod, aby jste zajistili jeho správné fungování. Se Superb Air Bike jsou kompatibilní např. nekódované hrudní pásy Polar model T31 a T34.
- Monitor musí být zapnutý.
- Musí být spuštěný tréninkový program.
- Uživatel nesmí být od monitoru vzdálený více než 90 cm.

Výpočet maximální srdeční frekvence a cílové tréninkové zóny.

Vaše cílová srdeční frekvence závisí hlavně od vašeho věku. Je důležité, aby jste cvičili v rámci bezpečného a produktivního pásma. Pokud je cvičení málo nebo příliš intenzivní, dosáhnete jen částečného zlepšení silové a kardiovaskulární kondice. Málo intenzivní trénink vám nepřinese maximální efekt. Jestliže je trénink příliš intenzivní, svého tréninkového cíle dosáhnete pomaleji kvůli možné únavě nebo zranění.

Poznámka

Všeobecně platí, že cvičení je neefektivnější, když je srdeční frekvence v rozmezí 65 - 80% vaší maximální SF. Maximální SF sa vypočítá procentuálně z vaší maximální SF (= přibližně 220 BPM minus váš věk).

Aby jste zjistili vhodné cílové tréninkové pásmo pro vás, použijte k výpočtu vaší maximální SF následující vzorec. Následující odhad je vypočítaný pro 35-letého uživatele.

- $220 - 35 = 185$ BPM (220 – věk = kalkulovaná maximální SF v BPM)
- $0,65 \times 185 = 120$ BPM (65% zo 185 BPM /kalkulovaná maximální SF/ = 120 BPM)
- $0,80 \times 185 = 148$ BPM (80% zo 185 BPM /kalkulovaná maximální SF/ = 148 BPM)

Na základě těchto kalkulací je doporučené tréninkové pásmo SF pro tohoto uživatele 120 až 148 BPM.

Doporučené tréninkové zóny SF

Graf dolů níže zobrazuje doporučené tréninkové zóny SF pro uživatele ve věku 20 - 75 let.

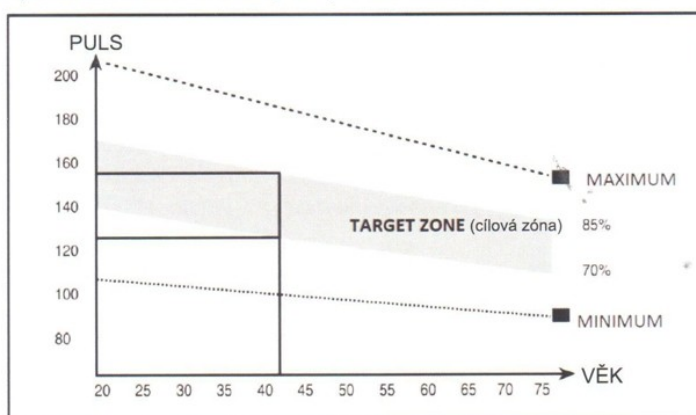
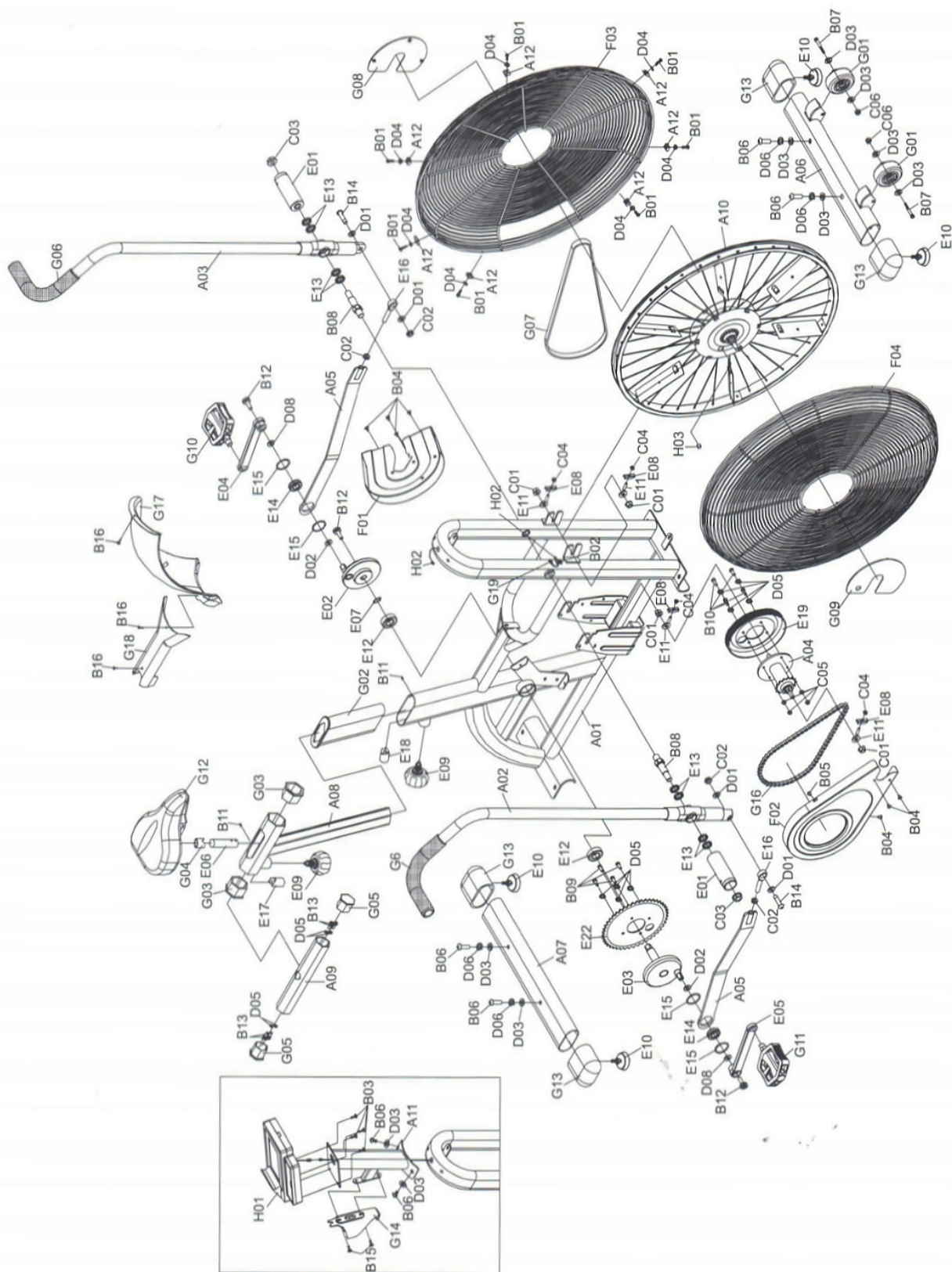


SCHÉMA KOLA



DÍLY KOLA

POLOŽKA	DÍLY	KS	POLOŽKA	DÍLY	KS
A01	Rám	1	E01	Opěrka na nohu (38.4x32x110.6)	2
A02	Pravé řídítko	1	E02	Fixační kulatá podložka kliky (levá)	1
A03	Levé řídítko	1	E03	Fixační kulatá podložka kliky (pravá)	1
A04	Náprava převodovky řetězu	1	E04	Levá klika	1
A05	Spojovací rameno	2	E05	Pravá klika	1
A06	Přední stabilizační noha	1	E06	Upevňovací sloupek sedadla	1
A07	Zadní stabilizační noha	1	E07	C Pojistný kroužek (S-20)	1
A08	Sedadlový sloupek	1	E08	Redukční drážka	4
A09	Sedadlová kolejnice	1	E09	Vytahovací kolík	2
A10	Ocelový setrvačnik s konzolami	1	E10	Vyrovnávací nožička	4
A11	Rameno monitora	1	E11	Napínač řetězu	4
A12	Podložka na kryt setrvačniku	7	E12	Korektivní ložisko #6004	2
B01	Šroub 10x16x17 mm	7	E13	Korektivní ložisko #6803	8
B02	Šroub TP4x16L (černý)	2	E14	Kuličkové ložisko #99502ZZ	2
B03	Šroub M5x10L Phillips	4	E15	Pojistný kroužek	4
B04	Šroub M5xP0.8x8L Phillips (černý)	7	E16	POS10 Ložisko (M10x1.5)	2
B05	Šroub M5xP0.8x8L Phillips (nerezový)	1	E17	Vnitřní zámek Tablet (Ø23*ψ9*23L)	1
B06	Šroub M8x20L šestihranný (DIA 6mm)	6	E18	Vnitřní zámek Tablet (Ø23*ψ9*37.5L)	1
B07	Šroub M8x45L šestihranný (karbonový)	2	E19	Přední kolečko řetězu	1
B08	Šroub M22x17x91.4 šestihranný	2	E22	Zadní kolečko řetězu	1
B09	Šroub M6x12L šestihranný (Loctite, stříbrný)	4	F01	Krytka řetězu (levá)	1
B10	Šroub M6x16L šestihranný (karbonový, stříbrný)	4	F02	Krytka řetězu (pravá)	1
B11	Šroub M6x6L šestihranný (černý)	2	F03	Kryt setrvačniku (levý)	1
B12	Upevňovací šroub kliky	3	F04	Kryt setrvačniku (pravý)	1
B13	Šroub M6xP1.0x15L s válcovou hlavou	4	G01	Mobilní kolečko	2
B14	Šroub M10x40 šestihranný plochý	2	G02	Podporné pouzdro sedadlového sloupku	1
B15	Šroub M5x12L šestihranný s válcovou hlavou	2	G03	DIA 50 šestihranný pojistný uzáver	2
B16	Šroub TP4x16L (nerezový)	2	G04	Fixační šestihranný mezerník sedadla	1
C01	Uzavřená matice 3/8x26"	4	G05	DIA 38 šestihranný pojistný uzáver	2
C02	Nylonová matice M10 (tenká, černá)	4	G06	Pouzdro na řídítka	2
C03	Pojistná matice M14xP1.5 R (Loctite)	2	G07	V - řemen	1
C04	Šestihranná matice M6 (stříbrná)	4	G08	Uzávěr na krytku setrvačniku (levá)	1
C05	Nylonová matice M6 (stříbrná)	4	G09	Uzávěr na krytku setrvačniku (pravá)	1
C06	Nylonová matice M8 (hrubá)	2	G10	Levý pedál	1
D01	Podložka 10x19x2.0t (černá)	4	G11	Pravý pedál	1
D02	Podložka 16x21.8x2.0t (černá)	4	G12	Sedadlo	1
D03	Podložka 8x19x1.0t (černá)	10	G13	Klobouček vyrovnávací nožky	4
D04	Pružná podložka 5x1t (černá)	7	G14	Držák na láhev	1
D05	Pružná podložka 6x1t (černá)	4	G16	Ocelový řetěz	1
D06	Pružná podložka 8x2t (černá)	4	G17	Krytka na setrvačnik	1
			G18	Ozdobná krytka rámu	1
			H01	Monitor	1
			H02	Kabel snímače pohybu	1
			H03	Magnet	1