

## 125831 - MINI KOLO S POČÍTAČEM

Vážený kliente,  
 blahopřejeme Vám ke koupi „Mini kola“. Stačí pár minut denně cvičení, a výsledky jsou viditelné v krátké době. Proč utrácet peníze za posilovnu, když můžete cvičit doma?

Toto kolo je vybaveno počítačem, který ukazuje nejdůležitější údaje cvičení: dobu, rychlost, vzdálenost a přibližnou (průměrnou) hodnotu spálených kalorií.

### Cvičte správným způsobem!

Pozor: před prvním použitím čtěte pozorně návod, protože obsahuje důležité informace o bezpečnosti a použití tohoto nástroje. Výrobce, dovozce nezodpovídají za vady, způsobené neznalostí návodu k použití.

Přejeme Vám příjemnou zábavu s „Mini kolem“.

Bezpečnostní pokyny  
 Čtěte a řiďte se těmito pokyny! Vaše bezpečnost je na prvním místě!

1. Skladujte obaly z dosahu dětí (nebezpečí udušení).
2. Tento nástroj je určen pouze pro domácí použití. Pomůže Vám udržet se ve formě.
3. Není určen pro tělocvičny (profesionální a komerční použití) a pro specifická cvičení, soutěže a podobné aktivity.
4. „Minikolo“ není určen pro terapeutické účely.
5. Jestliže patříte mezi rizikové kategorie, konzultujte cvičení na přístroji s Vaším lékařem. Jestliže je nutné, připravte si cvičební program pod dohledem lékaře.
6. Těhotné ženy, mohou přístroj používat pouze po domluvě s lékařem.
7. Tento cvičební nástroj není hračka, není určen pro děti.
8. Před montáží si přečtěte pozorně návod a postupujte přesně dle návodu.
9. Pro Vaši bezpečnost se před každým použitím přesvědčte, zda není nástroj poškozen (uvolněné šrouby, poškozené díly atd.). V případě poškození, použijte nástroj až po jeho opravě.
10. Než začnete „Mini kolo“ používat postavte jej na rovný podklad, ne šikmý.
11. Zkontrolujte, zda máte dostatek místa kolem nástroje, aby jste během cvičení nepoškodili zdi nebo nábytek.
12. Na cvičení používejte pohodlné oblečení a gymnastické boty s protiskluzovou podrážkou.
13. Před cvičením na nástroji, první udělejte protahovací a zahřívací cviky.
14. Začněte se cvičením pomalu a postupně přidávejte na intenzitě.
15. Řiďte se návodem. Nesprávné použití může mít špatné vliv na Vaše zdraví.
16. Používejte nástroj jen za účelem, jemu určeným.

Výrobce nemá žádnou odpovědnost v případě nedodržení návodu.  
 Nástroj není určen k venkovnímu použití.  
 Chraňte podlahu pokrývkou při montáži i při cvičení.

### Pozor:

- Neprodleně ukončete cvičení, jestliže se cítíte slabý nebo máte závratě.
- Neprodleně konzultujte s lékařem, jestliže je Vám nevolno od žaludku, máte bolesti na hrudi nebo bušení nebo jiné problémy.
- Po použití skladujte nástroj mimo dosah dětí.

### MONTÁŽ

- Všechny komponenty vybalte a rozprostřete na rovnou podlahu, chráněnou plátnem.
- Odstraňte obal (Obal zlikvidujte až po kontrole, zda máte všechny komponenty a zda nebyly poškozeny transportem)
- Postupujte chronologicky podle návodu, předejděte chybné montáži.

### SEZNAM DÍLŮ



Číslo	Množství	Díl
1	1	Mini kolo
2	2	Pedály
3	1	Velký stojan
4	1	Malý stojan
5	4	Křížové šrouby
6	1	Regulační knoflík
7	1	Počítač

### Postavte „Mini kolo“ na rovinu.

Dejte malý podstavec na příslušné místo (od strany počítače).  
 Dejte velký podstavec na příslušné místo.  
 „Mini kolo“ obraťte a přišroubujte 2 pedály, na každý pedál použijte 1 křížový šroub.

**Poznámka:** Levý pedál je označen písmenem L a pravý pedál písmenem R. Zkontrolujte zda byly správně namontovány.

Pravý pedál s označením R se utáhne po směru hodinových ručiček.  
 Levý pedál s označením L se utáhne proti směru hodinových ručiček.  
 Utáhněte šrouby pomocí klíče.  
 „Mini kolo“ je připraveno k použití.  
 Pro čištění použijte vlhký nebo suchý hadřík.

### Funkce počítače:

Je možno znázornovat tyto parametry:  
**Dist:** ujetá vzdálenost  
**CAL:** přibližná hodnota spálených kalorií  
**Scan:** každý parametr je zobrazován po dobu několika sekund  
**Time:** délka cvičení  
**SPD:** rychlost rotací

### Poznámka:

Pro vynulování všech hodnot, podržte tlačítko po dobu cca 5 vteřin (sekund)

### JAK ZAPNOUT A VYPNOUT POČÍTAČ:

Jakmile začnete cvičit, počítač se automaticky zapne a ukazuje různé parametry.  
 Pokud nástroj není používán 4 minuty, tak se automaticky vypne.

### RADY PRO CVIČENÍ

Pořízení „Mini kolo“ je prvním, důležitým krokem pro udržení zdravé kondice.  
 S „Mini kolem“ můžete procvičovat Vaši muskulaturu doma, kdykoliv se Vám zachce. A navíc zlepšíte Vaši fyzickou výkonnost.

### JAK REGULOVAT POTENCIOMETR

Pro efektivní cvičení můžete regulovat potenciometr, otáčením příslušného knoflíku.  
 Méně: malý odpor – pro začátečníky  
 Více: větší odpor – pro pokročilé, profesionály

Ve spodní části přístroje je blokační systém,

kterým můžete zvýšit či snížit tlak.  
 Odstraňte plastový kryt, utáhněte nebo uvolněte řemen a plastovou ochranu vraťte na místo.

### JAK REGULOVAT ŘEMÍNKY PEDÁLŮ

Délka řemínek je regulovatelná, jestliže roztáhnete 2 křížové šrouby na pedálech.

### ÚČEL CVIČENÍ

- Posílení svalů
- Ochrana proti únavě
- Celkové zdraví
- Fyzická zdatnost

### KDO MŮŽE CVIČIT?

Kdokoliv, kdo se těší dobrému zdraví, mladý i starý.

### NÁMAHA

#### Tělo

- Především srdce – je cirkulačním (oběhovým) aparátem – které se musí přizpůsobit změnám, které mu přináší cvičení. Je tedy velmi důležité začít s cvičením postupně a odpočívat mezi jednotlivými cvičeními.
- Začněte s malými cvičeními a dbejte, ať se úplně neunavíte.
- Po nějaké době začátečního cvičení, začněte cvičení prodlužovat a na nástroji nastavte vyšší odpor.

Důležité: Před cvičením na nástroji proveďte nějaká zahřívací cvičení, cvičíte doma a máte času kolik potřebujete. Tato cvičení zopakujte také po cvičení na „Mini kole“. Cvičte také nějaká tréninková cviky.

### RADY PRO EFEKTIVNÍ A ZDRAVÉ CVIČENÍ

- Pamatujte, že cvičení je užitečné, pouze pokud dodržíte správná pravidla.
- Neunavte se krátkým cvičením, ale cvičte pomalu a pravidelně.
- Při cvičení se oblečte do sportovního pohodlného oblečení.
- Je důležité, aby oblečení bylo pohodlné a dobře větralo.
- Nikdy necvičte po jídle. Doporučujeme hodinu před a hodinu po cvičení nejíst.
- Necvičte, jestliže jste unaveni.
- Pamatujte, že během sportovních aktivit, potřebuje tělo více tekutin.

### ZAHŘÁTÍ

- Zahřátí je nedílnou částí každého cvičení.
- Díky jemu se aktivují fyzické i mentální složky.
- Především se sníží riziko úrazu. Díky následujícím cvikům, můžete zahřát důležité části Vašeho těla.
- Zlehka běžte na místě po dobu asi 5-10 minut, při tom občas vyskočte

### STREČINK

- Tyto cviky Vám pomůžou stimulovat tělo a krevní oběh a udržet klouby pohyblivějšími.
- Opakujte tyto cviky po zahřátí, před cvičením na nástroji.



**1. Lýtka:** Opřete se dlaněmi o zeď. Ohněte pravou nohu, levou nohu držte rovně. Lehce přitlačte levou patu k zemi. V této pozici vydržte 20 sekund. Opakujte cvik s druhou nohou.

**2. Stehna:** Zapřete se o zeď, pravou nebo levou nohu nakročte do předu, tak jak je znázorněno. Ohněte trup a zatlačte rukama, nohy držte natažené. Vydržte v této pozici 15-20 sekund. Cvik opakujte i na druhé noze.



**3. Stehna:** Pravou ruku opřete o zeď a levou rukou uchopte levou nohu a tlače směrem k hýždím. Podržte nohu za hýžděmi, ne za zády. V této pozici vydržte 15-20 sekund. Cvik opakujte i na druhé noze.



**4. Záda:** Zůstaňte stát rovně a pravý loket dejte za hlavu. Držte pravý loket levou rukou.  
 • Lehce tlače a mezitím se horní polovinou těla uklánějte na levou stranu – bez prohýbání v kyčlích.  
 • V této pozici vydržte 15 – 20 sekund.  
 • Cvik opakujte i na druhé straně.



**5. Záda:** Lehněte si na záda, a pravou nohu dejte přes levou, tak jak je znázorněno. Lehce tlače pravé koleno proti podlaze, nezvedejte přitom bedra. Během strečinku uvolněte svaly. V této pozici vydržte 15 – 30 sekund.

**6. Stehna:** Zůstaňte sedět, uchopte paty a zatlačte je, dokud se nedotknou. Ohněte trup dopředu, záda držte rovně. V této pozici vydržte 15-30 sekund.



**7. Kyčle:** Opřete se o zem levou nohou, pokrčenu v koleni. Pravou nohu nechte zanoženou, tak, aby se pravé koleno nedotýkalo země. Pomalu protáhněte svaly a v pozici vydržte 15 – 30 sekund. Vyměňte nohu a cvičení opakujte.

**8. Záda a ramena:** Sedněte si do tureckého sedu, trup držte rovně. Nad hlavou spojte ruce. Bradu držte vzhůru a v této pozici vydržte 15 – 30 sekund.



### RADY PRO CVIČENÍ

Pro dosažení nejlepších výsledků a zamezení úrazu během cvičení, je důležité dodržovat:

- Cvičte cviky na zahřátí a protažení
- Každý cvik opakujte 15 – 20 krát.
- Odpočívajte mezi jednotlivými cviky cca 1 minutu, přidávejte postupně na intenzitě cvičení, přidávejte čas, ne opakování cviků

### Pozor:

- Při jakékoliv nevolnosti ihned cvičení přerušte.
- Okamžitě se poradte s lékařem, jestliže při cvičení je Vám špatně od žaludku, máte bolest na hrudi, nebo bušení srdce atd.

### SVALY NA NOHOU

- Položte „Mini kolo“ na podlahu a posadte se na pohodlnou židli.
- Nohu dejte na pedály a začněte šlapat!

### SVALY NA PAŽÍCH

- Položte „Mini kolo“ na stůl.
- Položte ruce na pedály a začněte točit!

### JAK INSTALOVAT BATERII

- Pro instalaci baterie, zmáčknutím tlačítka (A) na horní straně, otevřete počítač.
- Vložte jednu baterii typu AAA nebo RO3) – respektujte polaritu.
- Počítač znovu zavřete.

### ČIŠTĚNÍ

- „Mini kolo“ čistěte pouze vlhkým hadříkem a vhodným čisticím prostředkem.

### LIKVIDACE

- Tento výrobek vyhazujte s ohledem na životní prostředí.
- Nevhazujte do domovního odpadu.
- Použité baterie nevhazujte do domovního odpadu, odložte na sběrná místa.
- Pro eventuální vylepšení si vyhražujeme právo modifikace výrobku, obalu a návodu k použití a to kdykoliv.