

NÁVOD NA POUŽITÍ



PŘÍSTROJ NA PROCVIČOVÁNÍ HORNÍCH A DOLNÍCH KONČETIN DUAL

VAROVÁNÍ

Před zahájením tréninkového programu konzultujte toto se svým lékařem, zejména u těhotných žen a závažných onemocnění.

UPOZORNĚNÍ

Než začnete používat tento výrobek, poradte se s lékařem o vašem fyzickém stavu, abyste mohli nastavit správnou frekvenci, čas a intenzitu tréninku pro svůj stav a věk.

K použití kola potřebujete stabilní židli, která zajišťuje správné držení uživatele.

Vyhnete se používání židlí s kolečky nebo nestabilními židlemi.

Jakmile je kolo sestaveno, zkontrolujte, zda jsou všechny součásti, jako jsou šrouby, šrouby, matice a podložky, utažené. To zaručí správné fungování zařízení.

Zastavte trénink okamžitě, pokud zjistíte jakýkoli problém nebo podivný zvuk při používání vašeho kola.

Poradte se s lékařem, pokud užíváte jakýkoli lék na kontrolu vašeho cholesterolu, vašeho srdce atd.

Zastavte trénink okamžitě v případě závratí, nevolnosti, dušnosti, mdloby, bolesti hlavy, tlaku na hrudníku nebo jiných potíží.

Používejte vhodné oblečení pro cvičení.

Než začnete trénovat, proveďte strečinkové cvičení.

Děti by NEMĚLY POUŽÍVAT kolo, pokud nejsou sledovány dospělými.

Abyste se vyhnuli nehodám, nainstalujte kolo do otevřeného prostoru, odděleného od jiných předmětů.

Nasadte kolo na hladký a bezbariérový povrch, daleko od vody a vlhkosti.

Dejte koberec pod kolo, aby se zabránilo posuvu, to pomůže udržet jeho stabilitu a bude chránit podlahu.

Po každém použití zkontrolujte všechny komponenty vašeho kola.

Okamžitě vyměňte vadné části, obraťte se prosím na naše servisní středisko.

Používání kola nenahrazuje žádnou lékařskou péči.

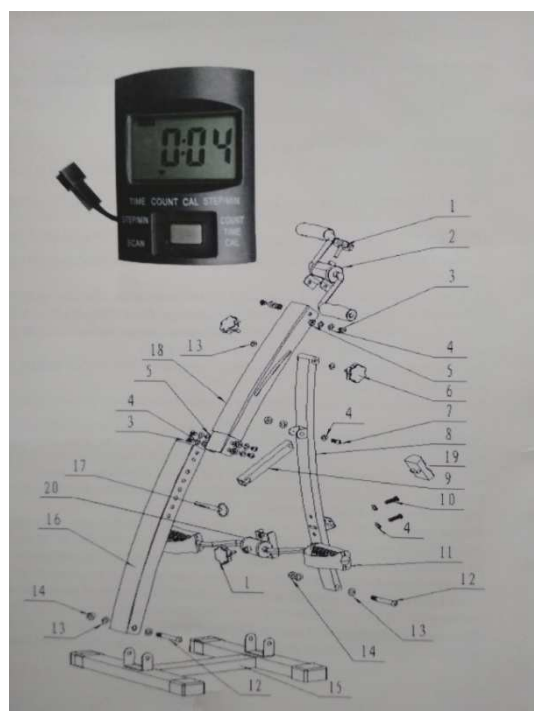
Tento motor je určen pouze pro domácí použití.

Nepoužívejte abrazivní přípravky k čištění motocyklu.

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

JEDNOTLIVÉ DÍLY

- 1 – Nastavovací kolečko – 2x
- 2 – Náprava
- 3 – Šroub M8*12 – 3x
- 4 – Podložka M8*Ø16 – 16x
- 5 – Matice M8 – 7x
- 6 – Utahovací šrouby M8*16*Ø49 – 2x
- 7 – Šroub M8*35 – 1x
- 8 – Oblouková trubice – 1x
- 9 – Spojovací trubice – 1x
- 10 – Šroub M8*30 – 2x
- 11 – Pedály – 2x
- 12 – Šroub M10*80 – 2x
- 13 – Podložka M8*Ø20 – 6x
- 14 – Matice M10 – 2x
- 15 – Podstavec (základna) – 1x
- 16 – Spodní trubka U – 1x
- 17 – Šroub Ø10*80 – 1x
- 18 – Horní trubka U – 1x
- 19 – Ovládací panel – 1x
- 20 – Náprava – 1x



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Krok 1

Spodní trubku U (16) na čelní desce (15) namontujte šroubem M10*80 (12), podložkami M10*Ø20 (13) a maticí M10 (14). Pomocí imbusového klíče a klíče S = 14-17 (viz obrázek 1).

Krok 2

Namontujte obloukovou trubku (8) na plošinu (15) pomocí šroubů M10*80 (12), podložek M10*Ø20 (13) a mýdla M10 (14). Viz. obrázek 2.

Krok 3

Namontujte spojovací trubku (9) k obloukové trubce pomocí podpěry (8) pomocí šroubu (17). Viz obrázek 3.

Spodní trubku U (16) namontujte šroubem (3), podložkami (4) a maticí (5) k horní trubce U (18).

Krok 4

Namontujte obloukovou trubku (8) na horní trubku U (18) pomocí nastavovacího knoflíku (viz obrázek 5).

Krok 5

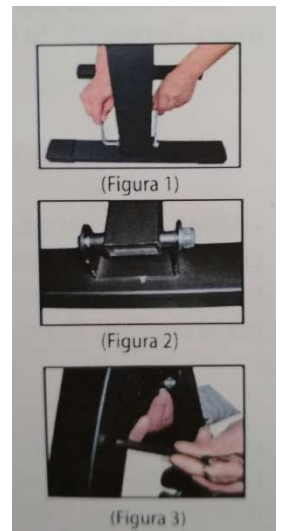
Namontujte nápravu pedálů (20) k obloukové trubce (8) šroubem (3) a podložkou (4).

Krok 6

Namontujte horní nápravu (2) k horní trubce U pomocí šroubu (3), podložky (4) a matice (5).

Krok 7

Vložte ovládací panel (19) do otvorů na ocelovém dílu obloukové trubky (8) a připojte kabely (viz obrázek 6).



PŘED ZAHÁJENÍM POUŽÍVÁNÍ TOHOTO ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE POKYNY. ULOŽTE TENTO DOKUMENT PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ. ÚDRŽBA

Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby, šrouby a matice správně utaženy před a po použití kola.

Pro čištění povrchu motocyklu použijte vlhký hadřík. Nepoužívejte abrazivní přípravky, které by mohly poškodit.

PROČ POUŽÍVAT TOTO KOLO

Toto kolo bylo navrženo k realizaci posilovacích a rehabilitačních cvičení pro svaly a kosti, které zlepší váš každodenní život.

Všichni potřebují cvičit své tělo, aby vedli zdravý život, ale v průběhu let naše tělo vyžaduje snadnější cvičení, které lze realizovat pomocí zařízení, které zaručují bezpečnost uživatele. Tento přístroj Vám umožní cvičit doma. Toto cvičení zlepší Váš krevní oběh.

Přístroj byl speciálně navržen pro ty, kteří potřebují kompletní cvičení díky dvojité funkci mobilních pedálů a říditka. Tento cyklus nabízí možnost současně cvičit ruce a nohy. Budete moci posílit svaly v horní i spodní části těla současně.

CVIČENÍ PŘED A PO POUŽITÍ KOLA

Zahřívání je důležitou součástí vašeho tréninku a musí se provádět na začátku každého cvičení.

Připravte si zahřívání těla a protahujte svaly.

Po tréninku zopakujte tyto cvičení, abyste snížili svalovou bolest.

Navrhujeme následující cvičení pro zahřívání a protahování.

OTÁČENÍ HLAVY

Otočte hlavu doprava po dobu pěti vteřin, cítíte napnutí levé strany krku. Poté otočte hlavu doleva po dobu pěti vteřin a cítíte svalnaté protažení pravé strany krku. Otočte hlavu dozadu po dobu pěti vteřin a nakonec přitlačte hlavu na hrud' po dobu tří vteřin. Opakujte 10krát.

ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte své levé rameno směrem k uchu po dobu pěti vteřin, když uvolníte levé rameno, zvedněte pravé rameno stejným způsobem na pět sekund. Opakujte 10krát.

KROUCENÍ ZÁPĚSTÍ

S otevřenýma rukama a prsty roztáhněte, proveďte pohyby zápěstí. Opakujte 15 - 20krát.

PROTAHOVÁNÍ PAŽÍ A RAMEN

Lehněte si na záda, ruce podél těla (směrem ke kolenům). Pomalu zvedněte pravou ruku (úplně prodlouženou) co nejvíce a protáhněte dozadu a snažte se rukou dotýkat podlahy. Vraťte se do výchozí pozice. Opakujte s levou rukou. Opakujte 15-20krát.

STREČINK SVALŮ

Opřete se o stěnu pravou rukou, abyste udrželi rovnováhu a zvedli patu levé nohy co nejbližší k hýždím. Uchopte nohu levou rukou během 15 sekund a opakujte akci pravou nohou. Opakujte 10-15krát.

KLOUBNÍ FLEXE

Lehněte si na záda, ruce podél těla (směrem ke kolenům). Pomalu zvedněte levou nohu, snažte se dorazit až k břichu, vraťte se do výchozí polohy a pokračujte pravou nohou. Opakujte 10-15krát.

STREČINK NOHOU A KOLENOU

Posadte se na židli nebo na pevný povrch. Zvedněte nohy a rozšiřte je na přední stranu, aniž byste oddělovali stehno od židle. Spusťte nohu a ohněte ji co nejvíce. Vraťte se do výchozí polohy a pokračujte pravou nohou. Opakujte 10-15krát.

PROTAHOVÁNÍ NOHOU A KOTNÍKŮ

Posuňte pravou nohu nahoru a dolů, natáhněte co nejvíce bez bolesti (10 až 15 krát) a pokračujte levou nohou. Pak přejděte k následujícímu cvičení.

Pro následující cvičení musíte sedět na místě, kde můžete mít nohy zvýšené nebo si lehněte. Posuňte nohy směrem dovnitř a ven (10 až 15 krát).

Nakonec otočte pravou nohu (10 až 15 krát). Opakujte s levou nohou.

ZVEDÁNÍ PATY

Stůjte se zády a nohama rovně, prostor mezi nohama musí být stejný jako šířka vašich ramen. Toto cvičení můžete provést u stěny nebo židle, takže máte podporu. Položte ruku na zeď nebo na židli a zvedněte paty co nejvíce. Počkejte tři sekundy a spustíte je. Musíte okamžitě zvednout paty. Opakujte 10 až 20krát.

VNITŘNÍ PROTAHOVÁNÍ

Sedněte si na podlahu spojenými chodidly nohou a kolena směřujte ven. Udržujte chodidla v blízkosti třísel. Potom lehce přitiskněte kolena k podlaze. Opakujte 10krát.

PROTAHOVÁNÍ LÝTEK

Součástí protahování kotníků je cvičení, které posiluje lýtkové svaly a pomáhá obnovit mobilitu. Postavte se před zeď, ve vzdálenosti, která vám umožní položit obě ruce na zeď na výšku hrudníku s prodlouženými rameny a dlaněmi na zdi. Naklánějte se lehce na přední stranu ohýbáním kolen. Položte levou nohu za druhou. Udržujte paty na zemi. Nyní se pomalu přibližujte ke zdi, dokud neucítíte protažení ve svalech lýtek. Udržujte tuto pozici po dobu 15 až 30 sekund a opakujte třikrát a více s každým lýtkem.

Poradte se s lékařem o speciální praxi, pokud trpíte onemocněním, nebo pokud máte nějaké pochybnosti.

POKYNY PRO POUŽÍVÁNÍ KOLA

Používejte kolo s nízkým odporem v pedálech a řídítkách, pokud chcete relaxovat a cvičit svaly a klouby v těchto oblastech. Použijte kolo s vysokým odporem, abyste zlepšili váš svalový tón v nohách a pažích.

POKYNY KE SNÍŽENÍ TĚLESNÉHO TUKU

Pokud chcete snížit tělesný tuk, musíte postupovat podle cvičení a podle pokynů svého lékaře.

Klíč úspěchu je založen na čase a intenzitě cvičení. Vyberte střední odolnost pro pedály a řídítka pro trénink 10 až 15 minut, cvičení 4 dny v týdnu v první fázi.

Pokračujte ve středně vysokém odpružení pro pedály a řídítka pro trénink 20 až 25 minut, cvičení 4 dny v týdnu ve druhé fázi.

Nastavte vysokou odolnost pedálů a řídítka pro trénink 20 až 25 minut, cvičení 4 dny v týdnu ve třetí fázi. Nezapomeňte sledovat zdravou výživu a střídání cvičení s kolem s doporučeními lékaře.

RADY KE CVIČENÍ

Dech:

Dýchání hraje důležitou roli v jakémkoli tréninku, když se zvýší odpor a rychlost, můžete obecně dýchat nosem a ústy, pokud dýcháte ústy rychleji a s větší frekvencí, musíte cvičení zastavit.

Udělejte si krátký odpočinek a pokračujte v tréninku v závislosti na vašem fyzickém stavu. Můžete se obrátit na svého lékaře při jakékoli pochybnosti.

Frekvence:

Když trénujete dva dny po sobě, měli byste odpočívat v následujících dnech. Tím se zabrání jakémukoli poškození během tréninku.

Odpor:

Odpor, který nastavíte, závisí na vašem zdraví, fyzických podmínkách nebo na doporučení lékaře. Budete moci postupně zvyšovat odpor, stačí otočit nastavovací knoflík (jak na řídkách, tak na pedálech) ve směru hodinových ručiček, abyste nastavili vyšší odpor, a proti směru hodinových ručiček nastavíte nižší odpor.

Odpočinek:

Chcete-li chránit váš zažívací systém, je třeba cvičit nejméně jednu hodinu po jídle. Během výcviku se nedoporučuje hodně pít, aby se zabránilo tlaku na některé orgány.