

moves

OXYCYCLE 1

STRETCHING
LIMITS

aktivní

Návod k použití



DŮLEŽITÉ: Před použitím tohoto produktu si pečlivě přečtěte všechny pokyny. Tento návod k použití si uschovejte pro budoucí potřebu. Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od zobrazené fotografie a mohou být změněny bez předchozího upozornění.

Důležitá bezpečnostní opatření

Před použitím si pečlivě přečtěte všechny pokyny. Tento návod k použití si uschovejte a uchovávejte všechny originální účtenky pro případné budoucí potřeby.

Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem.

Pokud během cvičení zaznamenáte jakékoli neobvyklé fyzické potíže, jako je závrať, silná bolest svalů nebo kloubů, bolest na hrudi, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře.

Udržujte děti a domácí mazlíčky mimo dosah stroje během jeho používání.

Nepoužívejte cvičební zařízení, pokud je poškozené.

Sestavte zařízení podle pokynů v návodu k montáži a umístěte jej na rovný, stabilní a neklouzavý povrch.

Držte ruce a nohy mimo dosah pohyblivých částí. Nevkládejte žádné předměty do otvorů zařízení.

Před zahájením cvičení se 3 až 5 minut zahřejte a protáhněte.

Nikdy necvičte do úplného vyčerpání.

Na zařízení nikdy nestůjte, cvičte pouze v sedě.

Při používání zařízení dodržujte minimální bezpečnou vzdálenost. Toto zařízení je určeno pro domácí použití. Uživatel musí mít plnou kontrolu nad svými svaly. Není vhodné pro osoby kvadruplegické nebo paraplegické. Poradte se s lékařem.

Pokud zařízení používají nebo jsou v jeho blízkosti děti, invalidé či osoby se zdravotním postižením, je nutný dohled dospělé osoby.

Používejte zařízení pouze k účelům popsaným v tomto návodu. Nepoužívejte žádné příslušenství, které výrobce nedoporučuje.

Nikdy neprovozujte zařízení, pokud jsou větrací otvory blokovány; udržujte je čisté a bez prachu.

Nepoužívejte venku.

Nepoužívejte zařízení v místech, kde se používají aerosolové (sprejové) produkty nebo kde je podáván kyslík.

Pouze pro domácí použití.

Cvičební zařízení pravidelně kontrolujte a udržujte, aby nebyly uvolněné nebo poškozené části.

Při používání zařízení noste pohodlné a vhodné oblečení. Nepoužívejte zařízení naboso nebo pouze v ponožkách. Vždy noste vhodnou sportovní obuv.

Každý cvik provádějte kontrolovaně a začněte pomalu.

Údržbu zařízení svěřte kvalifikovanému technikovi. NEPOKOUŠEJTE SE ZAŘÍZENÍ OPRAVOVAT SAMI.

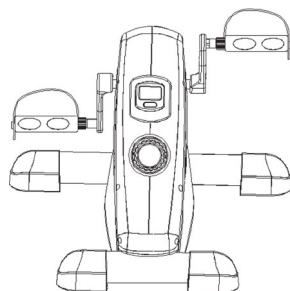


Seznam dílů, spojovacího materiálu a nářadí

Číslo dílu	Popis	Množství
001	Hlavní rám	1
002	Zadní stabilizátor Ø50x1.5Tx380	1
003	Přední stabilizátor Ø50x1.5Tx220	1
004	Držák magnetu	1
005	Držák ovládacího knoflíku napětí	1
006	Kladka řemenu Ø120x152	1
007	Magnet 15x10x5T	7
008	Distanční podložka Ø14xØ10.5x4	2
009	Setrvačnik	1
010	Koncová krytka stabilizátoru	4
011	Čtvercový senzor (L=300mm)	1
012	Velká podložka Ø75x2.0T	2
013	Držák ložiska Ø74xØ41.5x12.5	2
014	Pravá klika 5" (9/16")	1
015	Levá klika 5" (9/16")	1
016	Digitální displej	1
017	Šroub s přírubou M8x20	2
018	Imbusový šroub M8x12	6
019	Pružinová podložka Ø8.4xØ13.5x2.5T	6
020	Pojistný kroužek Ø17xØ15.7x1.0T	4
021	Ložisko 6003Z	2
022	Ovládací knoflík napětí	1
023	Hřídel setrvačnicku Ø10x75	1
024	Závitový šroub s křížovou hlavou M5x12	10
025	Okošroub M6x43	2



026	Šestihranná matice M10x8,5	2
027	Držák napětí	2
028	Šestihranná matice M6x6	2
029	Šestihranná matice M8x7,7	1
030	Podložka Ø8,5x16x1,5T	1
031	Imbusový šroub M8x42	1
032	Závitový šroub s půlkulatou hlavou ST4,2x15	4
033	Závitový šroub s kulatou hlavou ST4,2x15	7
034	Jednostranná lepicí páska	4
035	PVC podložka Ø18,5xØ17x9	2
036	Závitový šroub s kulatou hlavou ST2,9x10	2
037	Pružina Ø9,4xØ1,0x50	1
038	Řemen 220PJ3	1
039	Kryt kliky	2
040	Pravý kryt	1
041	Levý kryt	1
042	Pravá rukojeť 9/16"	1
043	Levá rukojeť 9/16"	1
044	Pravý pedál (JD-5B)	1
045	Levý pedál (JD-5B)	1
046	Kulatý magnet Ø12x5,0T	1
047	Proti skluzová podložka	1
048	Závitový šroub s půlkulatou hlavou ST4,2x20	2
049	Šestihranná matice M5x4	1
050	Závitový šroub s kulatou hlavou M5x15	1



Šroub s šestihrannou
hlavou a vnitřním
šestihranem 6 ks



Pružná podložka
6 ks

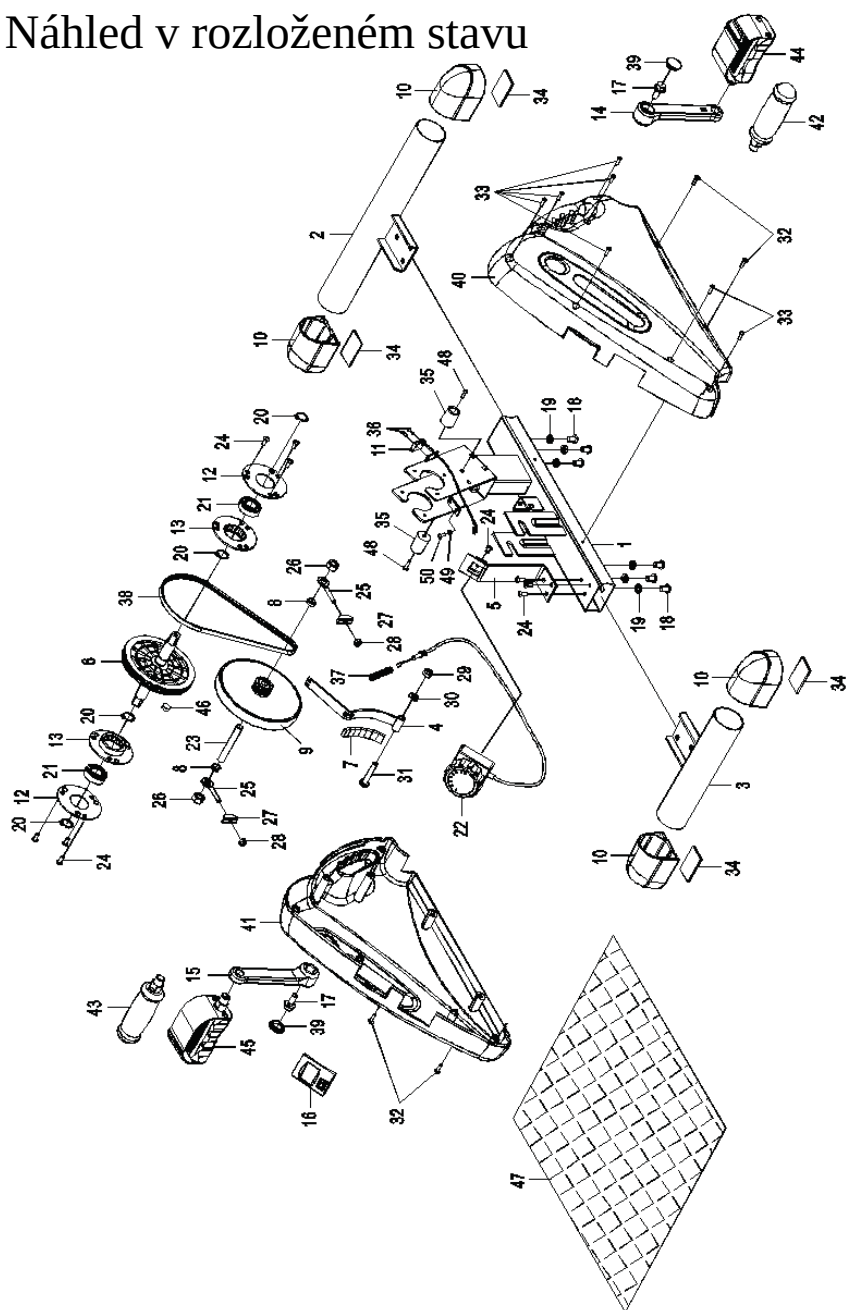


Klíč

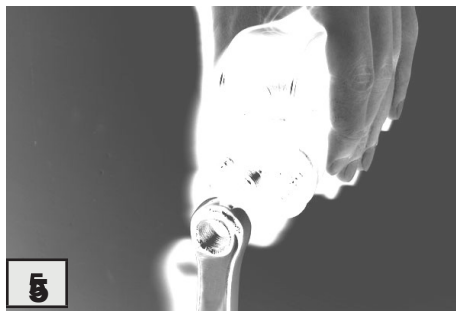
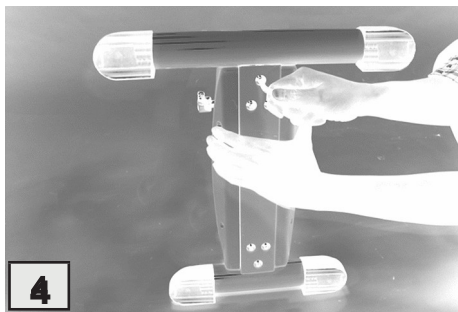
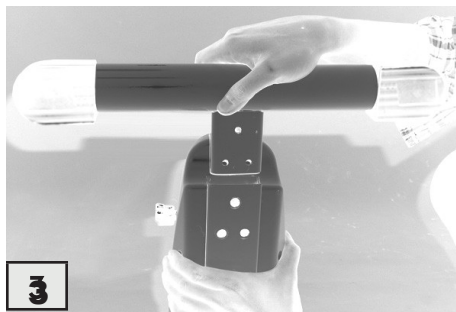
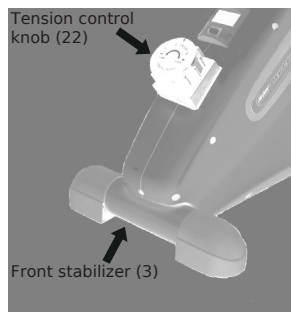
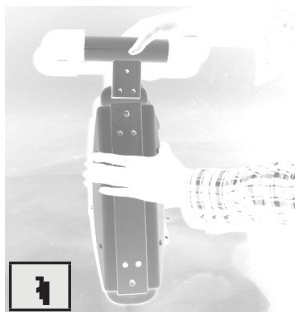


Imbusový klíč

Náhled v rozloženém stavu



Návod na montáž



Držte zařízení ve svislé poloze, přičemž ovládací knoflík napětí (22) směřuje nahoru. Poté zasuněte přední stabilizátor (3) do hlavního rámu (1).

Přípevněte přední stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí tří imbusových šroubů s válcovou hlavou (18) a tří pružinových podložek (19). Šrouby dotáhněte přiloženým imbusovým klíčem. (viz str. 3)

Zasuňte zadní stabilizátor (2) do hlavního rámu (1).

Přípevněte zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí tří imbusových šroubů s válcovou hlavou (18) a tří pružinových podložek (19). Šrouby dotáhněte přiloženým imbusovým klíčem. (viz str. 3)

Připojte levý pedál (45) k sestavě levé kliky (15) tam, kde při cvičení umístíte levou nohu. Pedál zašroubujte do sestavy kliky proti směru hodinových ručiček pomocí přiloženého klíče. (Viz obrázky 5 a 6).

Připojte pravý pedál (44) k sestavě pravé kliky (14) tím, že jej zašroubujete ve směru hodinových ručiček.

Poznámka: Levý/pravý pedál a levá/pravá klika jsou označeny písmeny „L“ a „R“ (levá a pravá).

Používání digitálního displeje počítače

Funkce tlačítek počítače

Stisknutím tlačítka zapnete displej.

Stisknutím tlačítka zvolíte funkci.

Podržetím tlačítka po dobu 3 sekund resetujete všechny funkce na nulu, kromě funkce TOTAL REPS (celkový počet otáček).



Funkce displeje počítače a měřící rozsah

SCAN: Automaticky zobrazuje jednotlivé funkce každých 6 sekund.

SCAN REP TMR T.REPS CAL DIS

REPS: Zobrazuje počet otáček.

TMR: Zobrazuje čas cvičení.

T.REPS: Zobrazuje celkový počet otáček.

CAL: Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení.

DIS: Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost během cvičení.

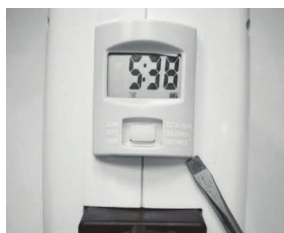
STOP: Jednotka je zastavena.

AUTO START: Spuštění pohybu nebo stisknutí tlačítka.

AUTO DISPLAY SHUT OFF: Automatické vypnutí displeje po přibližně 4 minutách nečinnosti.

40

Výměna baterie



Odstraňte displej pomocí šroubováku s plochou hlavou.



Odstraňte baterii pomocí šroubováku s plochou hlavou. Nahrďte ji novou 3V lithiovou knoflíkovou baterií.

Používání ovládacího knoflíku napětí

Ovládací knoflík napětí

Odpor lze nastavit otočením ovládacího knoflíku napětí.

Pro zvýšení odporu otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček.

Pro snížení odporu otočte knoflíkem proti směru hodinových ručiček.

Jak používat šlapadlo OxyCycle 1

Při používání OxyCycle 1 je správný způsob cvičení následující:

Nastavte požadovaný odpor otočením ovládacího knoflíku napětí.

Šlapejte, abyste dosáhli nejlepších výsledků.



Upozornění: Šlapání příliš vysokou rychlostí nebo vyvíjení nadměrné síly může poškodit výrobek nebo způsobit zranění uživatele. Začněte cvičit pomalu s nízkou rychlostí šlapání.

Pokyny pro skladování

Neuchovávejte zařízení na místech, kde bude vystaveno vysokým nebo nízkým teplotám.

Nevystavujte zařízení přímému slunečnímu záření nebo venkovním podmínkám po delší dobu.

Neuchovávejte zařízení v prostředí s vysokou vlhkostí nebo v prашném prostředí.

Cvičení na nohy

Umístěte šlapadlo na protiskluzovou podložku a pohodlně se usad'te na židli, přičemž zařízení bude přímo před vámi. Kolenní kloub by neměl být ohnutý méně než 90 stupňů. Mějte na sobě boty s gumovou podrážkou a nastavte popruhy na pedálech na správnou délku. Používání OxyCycle naboso se nedoporučuje.

UPOZORNĚNÍ

Neházejte se na zařízení, abyste cvičili. Cvičte pouze v sedící poloze. Ujistěte se, že židle se nepohybuje ani neotáčí. Nepoužívejte židli s kolečky.



Cvičení na ruce

Umístěte zařízení přímo před sebe na stůl (na přiloženou protiskluzovou podložku). Pro cvičení na ruce používejte madla.



POZNÁMKA: Pro cvičení nohou používejte pedály



Rozcvičení a uvolnění po cvičení

ROZCVIČENÍ je důležitou součástí každého cvičení. Jeho účelem je připravit tělo na cvičení a minimalizovat riziko zranění. Rozcvičujte se 2 až 5 minut před aerobním cvičením. Mělo by začínat každou cvičební jednotku, aby připravilo tělo na náročnější cvičení, zahřálo a protáhlo svaly, zvýšilo prokrvení a pulzovou frekvenci a dodalo více kyslíku do svalů.

Uvolnění po cvičení (COOL DOWN) na konci cvičení opakujte tyto cviky, abyste zmírnili bolest ve vyčerpaných svaích. Cílem uvolnění je vrátit tělo do jeho klidového stavu na konci každé cvičební jednotky. Správné uvolnění postupně snižuje srdeční frekvenci a umožňuje krvi vrátit se zpět do srdce.

Rozcvička – cviky pro inspiraci



1. Otočky hlavy

Otočte hlavu doprava na jeden takt, měli byste cítit protahování na levé straně krku. Poté otočte hlavu zpět na jeden takt, protáhněte bradu směrem k stropu a nechte ústa otevřená. Otočte hlavu doleva na jeden takt, pak skloňte hlavu k hrudníku na jeden takt.



2. Zdvihání ramen

Zvedněte pravé rameno směrem k uchu na jeden takt. Poté zvedněte levé rameno nahoru na jeden takt, přičemž pravé rameno spusťte dolů.



3. Boční protahování

Otevřete ruce do stran a zvedněte je, dokud nebudou nad hlavou. Pravou ruku natáhněte co nejdál směrem ke stropu na jeden takt. Tento pohyb opakujte s levou rukou.



4. Protahování čtyřhlavého svalu stehna

Opřete se jednou rukou o zeď pro rovnováhu, přitáhněte pravou nohu směrem k sobě a přitahujte patu co nejbližší hýždím. Zadržte na 15 taktů a opakujte s levou nohou.



5. Protahování vnitřní strany stehna

Sedněte si s chodidly proti sobě a kolena směřujícími ven. Přitáhněte chodidla co nejbližší k rozkroku. Jemně tlačte kolena směrem k podlaze. Zadržte na 15 taktů.



6. Dotyky prstů na nohou

Pomalou se předklánějte z pasu, nechte záda a ramena uvolněná, jak se protahujete směrem k prstům na nohou. Dotkněte se co nejdál a zadržte na 15 taktů.



7. Protahování hamstringů

Natáhněte pravou nohu. Položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu pravého stehna. Protahujte se směrem k prstům na noze co nejdál. Zadržte na 15 taktů. Uvolněte a opakujte s levou nohou.



8. Protahování lýtek/achillovy šlachy

Opřete se o zeď, pravá noha je před levou a ruce máte natažené vpřed. Držte levou nohu rovně a pravou nohu na podlaze, poté ohněte pravou nohu a předkloněte se, přičemž pohybujete boky směrem ke zdi. Zadržte a poté opakujte na druhé straně na 15 taktů.



RehaVitalCare s.r.o. Wolkerova 15 417 42 Krupka

Mobil: 770 660 450 E-mail: office@rehavita.cz www.rehavita.cz