

J1 je vhodný pre priemer riaditek 31,8 mm

J2 je vhodný pre priemer riaditek 26,0mm

J3 je vhodný pre priemer riaditek 25,4mm

J4 je vhodný pre priemer riaditek 22,2 mm

Zvýšenie/Sníženie odporu

Chcete-li zvýšiť odpor, otočte páčkou smerom k symbolu H.

Demontáž kola z trenažéru:

1. Nejprve povolte prítlak magnetické záťaže od kola otočeného skrutku pre nastavenie prítlaku (H).
2. Potom povolte upevňovací systém (F) a vytiahnite kolo z rámu trenažéru.

Návod k efektívnemu použitiu:

1. Pred použitím trenažéru konzultujte svoju fyzickú kondíciu so svojim lekárom alebo iným odborníkom.
2. Efektívny tréning vyžaduje určitú mieru záťaže. Postupné pridávanie záťaže je lepšie pre vaše svaly a efektívnejšie pre váš tréning.
3. Kombinácia zmien odporu záťaže, frekvencie otáčok a zmeny prevodu docielite ideálnu úroveň zaťaženia.

Pokyny pre správne použitie:

1. Pred použitím sa uistite, že trenažér je umiestnený na rovnom povrchu.
2. Pred tréningom by ste sa mali rozviesť z dôvodu zahriatia svalstva.
3. Nedotýkajte sa roztočených častí trenažéru a kola.
4. Po dobu jazdy na trenažéru držte riaditka oboma rukami.
5. Kontrolujte zadné osu proti poškodeniu pri upevňovaní či demontáži kola z trenažéru.
6. Držte deti mimo dosahu trenažéru.
7. Pred použitím sa znova uistite, že sú všetky skrutky a matky poriadne utiahnuté
8. Při jízdě na trenažéru nikdy náhle nebrzdíte. To môže mať za následok zbytočné opotrebovanie plášte zadního kola a trenažéru.
9. Prosím, nepoužívajte tento trenažér k jiným účelům, než ke kterému je určený.