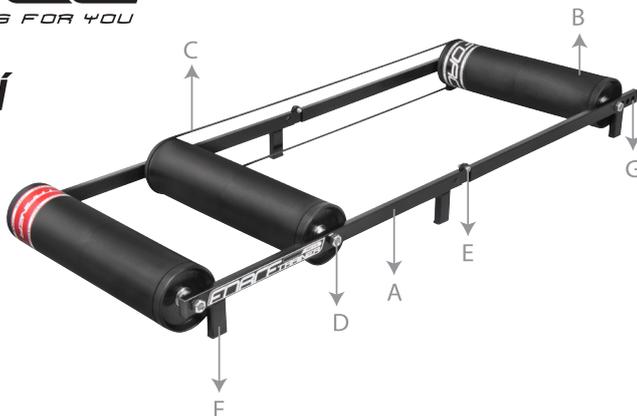


## CZ NÁVOD K POUŽITÍ

### TRÉNINKOVÉ CYKLOVÁLCE FORCE Art.: 95441

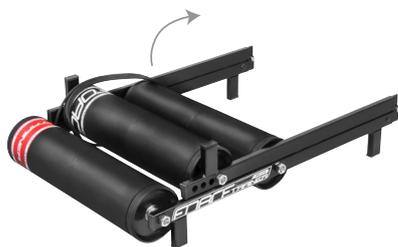
- Fe rám
- průmyslová ložiska
- plastové válce
- stavitelné dle velikosti kola
- lze jednoduše a rychle složit
- hmotnost 7,3 kg
- nosnost max. 100 kg



- A - Fe rám
- B - plastové válce
- C - hnací řemen
- D - šrouby - upevňující válce
- E - šrouby pro snadné složení
- F - nosníky
- G - otvory pro posunutí válce

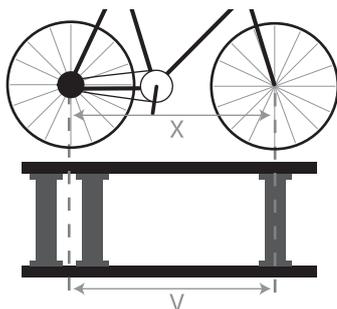
#### 1) POUŽITÍ

- položte válce na rovnou a stabilní podložku
- rozložte rám
- nasadte hnací řemen C do drážek na válcích B
- zkontrolujte, zda jsou válce B pevně utažené



#### 2) NASTAVENÍ VÁLCŮ

- nastavte válce podle nákresu - délka V = délka X
- délka V může být o trochu delší než délka X
- nejlépe funguje s hladkými plášti



#### POZOR!

- **nepoužívejte brzdy!!!**
- **„k„zastavení kola“ snižte frekvenci šlapání a poté položte nohu na rám cykloválce**

#### ÚDRŽBA

- pravidelně kontrolujte, zda jsou válce utažené
- kontrolujte, zda nejsou poškozené válce, hnací řemen a rám trenažéru
- v případě poškození hnacího řemene C je nutné ho neprodleně vyměnit. Uvolněte šrouby D na straně hnacího řemene C a vyměňte za nový originální hnací řemen. Znovu připevněte rám A a dotáhněte šrouby D.
- v případě poškození ložisek je neprodleně vyměňte
- nevystavujte válce dlouhodobému přímému slunečnímu záření a vysokým teplotám. Může způsobit poškození cykloválce.
- udržujte trenažér čistý, utírejte pouze vlhkým hadříkem a nepoužívejte agresivní čisticí prostředky
- pokud trenažér nebudete delší dobu používat uvolněte hnací řemen
- šrouby cykloválce nepotřebují údržbu (nemazat!)

#### 3) NÁCVIK

- používáte-li cykloválce poprvé, doporučujeme trénovat v blízkosti stabilního předmětu, kterého se můžete zachytit (např. zeď, rám dveří...)
- pro lepší stabilitu doporučujeme zaměřit se na předmět vzdálený 2,5 - 4 m
- výhoda oproti standardním trenažérům je snížení pohybu horní části těla a ustálená rychlost šlapání

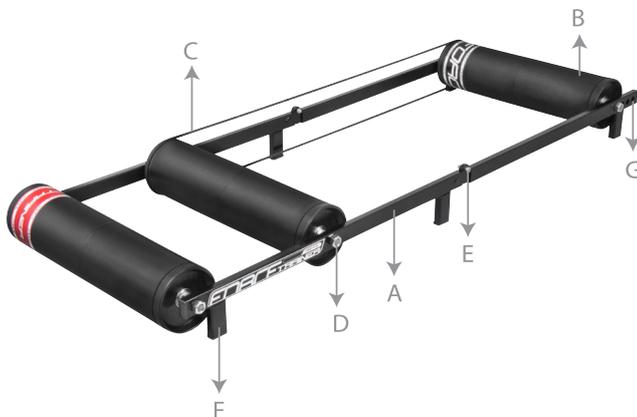
#### UPOZORNĚNÍ

- děti a zvířata udržujte v bezpečné vzdálenosti od cykloválce, pokud je právě používáte
- při tréninku umístěte cykloválce tak, aby nebyly v dosahu žádné nebezpečné předměty (nábytek, židle...)

## EN MANUAL

### FORCE TRAINING ROLLERS Art.: 95441

- iron frame
- sealed bearings
- plastic rollers
- adjustable length
- foldable frame
- weight 7,3 kg
- load limit max. 100 kg



- A - iron frame
- B - plastic rollers
- C - drive belt
- D - fixing screws
- E - frame joint
- F - frame legs
- G - holes for the changing of length

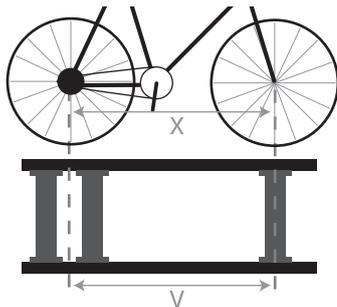
#### 1) BEFORE USE

- place training rollers on the plain and stable surface
- unfold the frame
- put the drive belt on
- make sure that the rollers are fixed properly



#### 2) SETTING OF ROLLERS

- set the rollers according to the picture
- **V length = X length**
- V length can be a little bit longer than length X
- we suggest to use smooth tires



#### WARNING!

- **do not use brakes !!!**
- **for the braking keep moving slower and then put the leg on the frame of the trainer**

#### MAINTENANCE

- regularly keep checking that the screws are tight properly
- check if the rollers, drive belt or frame are not damaged
- in the case of damaged drive belt C is necessary to replace it immediately. Loosen the screws D on the side of drive belt C. Replace the belt and tighten the rollers back in the same position.
- in the case of damaged bearings, please replace them immediately
- do not expose to the direct sunlight and high temperatures. It could cause the damage of rollers
- keep the trainer clean and wash it by the cloth with water only. Do not use aggressive detergents.

#### CAUTION

- keep children and animals in the safety distance from the roller trainer while training
- before use make sure that there are no dangerous objects too close to you.

#### 3) TRAINING

- if you're using the roller for the first time, we suggest to train close to the stable object which you can catch for sure (e.g. wall, doors, etc.)
- for the better stability we suggest to concentrate on the object 2,5 - 4 m far from you

