

Manuál k cyklistickému trenažéru

***Bike*ERG**

 ***concept 2***[®]

Central & Eastern Europe distributor

Využití & trénink

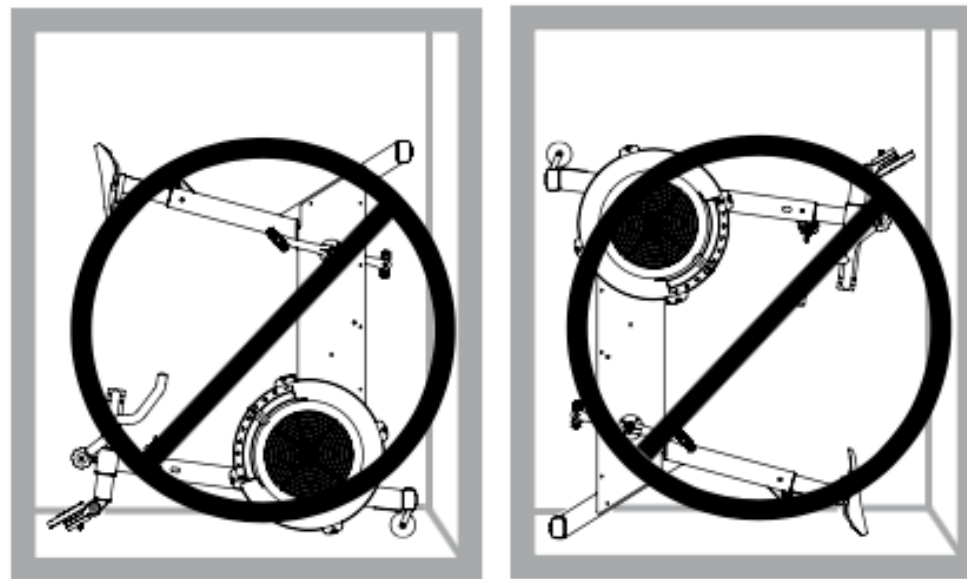
- BikeErg nabízí vynikající trénink pro spodní končetiny.
- BikeErg simuluje velmi věrně cyklistickou jízdu na silnici.
- BikeErg je navržen tak, že každý může cyklistický trenažér bez problémů využívat.
- Jednoduché a rychlé nastavení výšky posedu a nastavení řidítek umožňuje přesné nastavení na míru.
- **Před prvním tréninkem:**
- Konzultujte se svým lékařem vhodnost cvičení.
- Pozorně si přečtěte informace o technice na následujících stránkách.
- Každý trénink začněte lehkým zahřátím svalů (5-10minut).
- Začněte s cvičením opatrně (postupně přidávejte zátěž a intenzitu). Zamezíte tak možnostem zranění.

 **concept 2**[®]

Central & Eastern Europe distributor

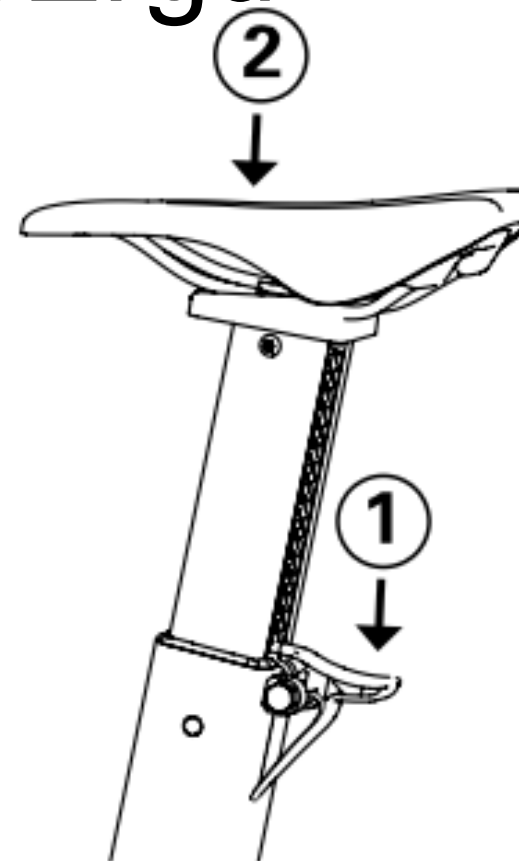
Poznámky k bezpečnosti

- BikeErg musí být umístěn na rovné podlaze.
- Neskladujte BikeErg jinak než ve vodorovné pozici na nohách.
- **UPOZORNĚNÍ:** přetrénování může způsobit závažná zranění. V případě pocitů nevolnosti okamžitě přestaňte a zavolejte si odbornou lékařskou pomoc!



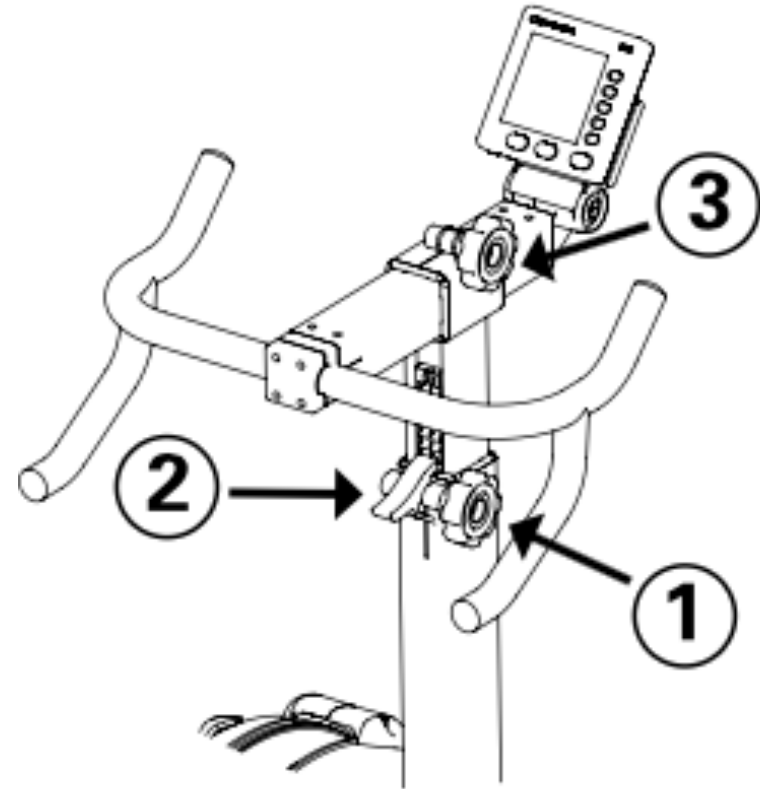
Nastavení BikeErgu

- Snížení výšky sedla: uvolněte páčku (1) tak, že páčku zamáčknete palcem dolů. Páčka uvolní sedlo dolů.
- Zvýšení výšky sedla: vytáhněte sedlo do požadované výšky (není potřeba nic zamačkávat).
- Tovární nastavení je vypočítáno tak, že vyhovuje většině sportovců. Pro vyšší individualizaci je možné posunout sedlo dopředu nebo dozadu (pomocí 14mm klíče)



Nastavení řidítek

- Výšku řidítek nastavíte povolením šroubu (1) a uvolněním páčky (2). Řidítka uvolněním šroubu a páčky posunete směrem nahoru nebo dolů. Poté co jste si nastavili správnou (pohodlnou) polohu šroub utáhněte.
- Posun řidítek dopředu nebo dozadu nastavíte uvolněním šroubu (3), posunutím řidítek a následným utážením šroubu (3).



Individuální nastavení

- Každý BikeErg umožňuje individuální nastavení.
- Jednotlivé komponenty se dají vyměnit za standardní, cyklistické (nášlapy, sedlo, řídítka).
- UPOZORNĚNÍ: záruka se nevztahuje na neoriginální komponenty.

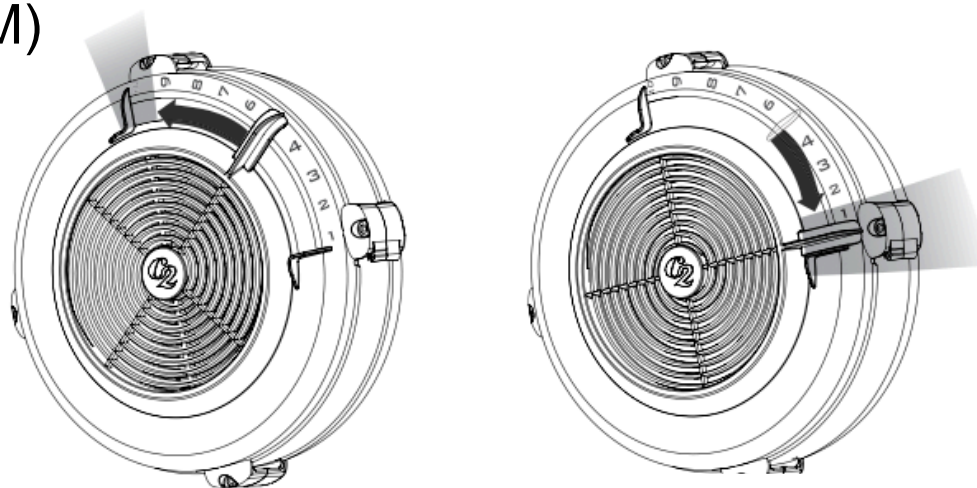
***Bike*ERG**

 ***concept 2***[®]

Central & Eastern Europe distributor

Nastavení zátěže

- Zátěž se nastavuje v rozmezí 1-10 na větráku.
- Čím vyšší číslo, tím vyšší zátěž, těžší převod.
- Čím nižší číslo, tím nižší zátěž, lehčí převod.
- Pro obecný a aerobní trénink se doporučuje kadence mezi 60-80 otáčkami za minutu (na monitoru PM5 pod označením SRM)



 **concept 2**[®]

Central & Eastern Europe distributor

Drag Faktor

- Drag Faktor umožňuje velmi přesné nastavení zátěže, zatímco nastavení na větráku od 1-10 umožňuje „rychlé nastavení.“
- Drag Faktor se pohybuje v rozmezí 60-210
- Nastavení Drag Faktoru: Main Menu > More Options > Display Drag Factor



Central & Eastern Europe distributor

Tréninková intenzita

- Uživatelsky kontrolovaný odpor:
 - Čím víc (intenzivněji) šlapete, tím větší odpor pociťujete. Je to tím, že BikeErg využívá odpor vzduchu, který je vytvářen otáčejícím se bubnem. Čím rychleji se buben otáčí, tím více odporu budete pociťovat.
 - Můžete šlapat tak „lehce“ nebo tak „těžce“ jak potřebujete. BikeErg Vás nenutí šlapat v určitých intenzitách nebo odporech. Je jen na Vás, kolik úsilí přenesete do monitoru, který zaznamenává Vaši práci ve watech.
 - Držte se svého tréninkového plánu. Pokud máte za cíl spalovat tuky, budete šlapat dlouho v nízké intenzitě. Pro trénink výbušnosti tomu bude naopak.



Central & Eastern Europe distributor

Tréninková intenzita

- Frekvence tempa za minutu (kadence):
 - Kadence nebo-li tempo je zobrazené na monitoru jako počet otáček za minutu (RPM) v pravém horním rohu monitoru.
 - Pokud trénujete pro obecnou kondici, kadence se bude pohybovat mezi 60 a 80 RPM.
 - Kadence se Vám pravděpodobně změní při dlouhých úsecích (bude nižší) a při krátkých, intenzivních sprintech (bude vyšší).
 - Cyklistům se doporučuje měnit kadenci v závislosti na podmínkách tak, aby byli připraveni na jízdu do kopce, náhlý sprint, dlouhou rovinku apod.

Co vidíte na PM5?

- Okamžité, přesné informace:
 - Ihned vidíte informace na monitoru, který zobrazuje kadenci, waty a kalorie. PM5 monitor ukazuje Vámi zvolená data na několika různých monitorech (více informací v manuálu PM5)
 - Pokud chcete změnit display na monitoru, zmáčkněte kdykoliv CHANGE UNITS a zobrazí se Vám jiné údaje v závislosti na Vašem výkonu.

Trénink

- Obecné poznámky:
 - tréninkový deník: začněte si vést tréninkový deník pokud si jej již nevedete. Můžete si začít zdarma vést online deník na www.concept2.com (Training Log) nebo si data ukládejte do svého telefonu přes aplikaci ErgData. Je příjemné sledovat zlepšení.
 - Data můžete exportovat do dalších aplikací (Strava, Endomondo, Zwift, TrainingPeaks)
 - Zahřátí před tréninkem a protažení: doporučujeme alespoň 5 minut lehké jízdy a několik minut protahování předtím, než začnete jakýkoliv trénink. Protáhněte se (mnohem důkladněji) opět po dokončení tréninku.

Testy

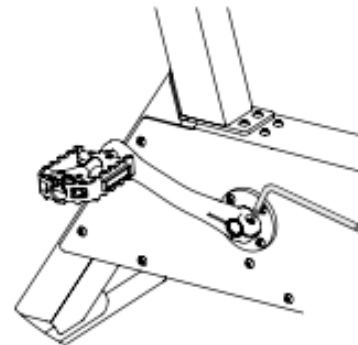
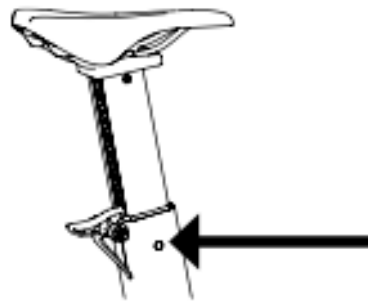
- Testovací vzdálenosti:
Vyberte si z následujících doporučených vzdáleností, které odjedete bez přerušení. Doporučenou vzdálenost je vhodné opakovat každých 6 týdnů tak, abyste viděli, jak se zlepšujete. Udaje také můžete uložit online na concept2.com (Online Ranking) pomocí aplikace ErgData.
- Doporučené vzdálenosti:
Sprint: 1000 metrů
Aerobní test: 4000 metrů
Vytrvalostní test: 10km nebo 30 minut
- Využití tréninkových dat:
BikeErg trenažér využívá stejný PM monitor jako veslařský nebo lyžařský trenažér, který sportovci dlouhodobě využívají ke svému tréninku.
- Monitor je velmi dobrý tréninkový partner, protože přesně monitoruje trénink, který se dá znovu a znovu přesně replikovat.

Testy

- Dlouhodobé testování:
Je dobré si zaznamenávat zlepšení v průběhu času. K tomu slouží Online Ranking nebo aplikace ErgData. Je dobré testy opakovat každých 6-8 týdnů.
- Testy napříč různými funkčními systémy: BikeErg umožňuje testování od 100metrů do 10km tak, abyste zjistili výkonnost v závislosti na vzdálenosti závodů. Ke zjištění výkonů na různé vzdálenosti je dobré si zaznamenat sérii testů od 4 do 30 minut.
- Zjištění optimální rychlosti:
Ke zjištění optimální rychlosti je dobré zopakovat stejný test za využití různých zátěží. Výsledky pomohou vyhodnotit přednosti a nedostatky cyklisty v různých podmínkách nebo při terénních změnách (roviny vs. kopce).

Údržba

- Po každém tréninku otřete BikeErg od potu a nečistot (použijte jakýkoliv čistící produkt nebo čistící ubrousky).
- Nepoužívejte žádný sprej ani tekutinu na monitor.
- Jednou za rok vyčistěte vnitřek bubnu od prachu vyluxováním.
- Každých 250 hodin tréninku:
 - dotáhněte šrouby na sedle, sedlovce, řídítkách a zkontrolujte pedály, případně také dotáhněte



Záruka

Na trenažéry Concept2 se vztahuje dvouletá záruka
a rozšířená pětiletá záruka na rám trenažéru.
Odborný servis je zajišťován Davem Gomezem.

www.concept2.cz

The logo for Concept 2, featuring a stylized 'C' icon followed by the text 'concept 2' in a bold, italicized sans-serif font.

Central & Eastern Europe distributor

Děkujeme za zakoupení BikeErgu!

***Bike*ERG**

 ***concept 2***[®]

Central & Eastern Europe distributor