

10030295

Treppo

Stepper

Vážený zákazník,

gratulujeme Vám k zakúpeniu produktu.

Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na asledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Za škody spôsobené nedodržaním inštrukcií a pokynov neručíme.

OBSAH

Bezpečnostné pokyny	4
Diely	6
Zloženie jednotky	10
Prehľad kardio tréningu	15
Zahrievanie pred tréningom	18
Používanie konzoly	20
Čistenie a starostlivosť	21
Rady pre likvidáciu	22

TECHNICKÉ ÚDAJE

Číslo výrobku	10030295
Napájanie (Počítač)	220-240 V ~ 50/60 Hz

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobca:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Deutschland.



**Tento produkt je v súlade s
nasledovnými európskymi smernicami:**

2014/30/EU (EMV)
2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)

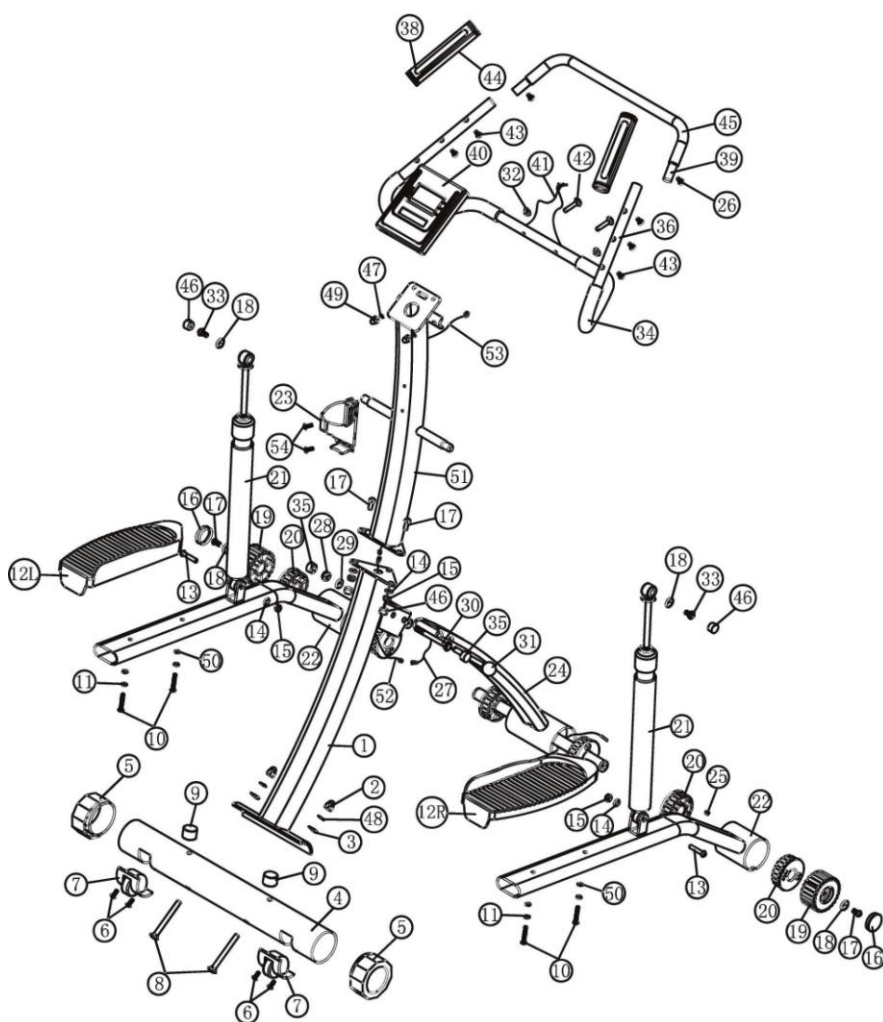
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred používaním zariadenia si pozorne prečítajte tento návod na použitie a venujte mu veľkú pozornosť, aby ste si zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Manuál si nechajte pre budúce použitie. Pre vylepšenie výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu, kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky slúžia len ako príklad a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Návod na obsluhu si uschovajte na bezpečnom mieste, aby ste ho mohli kedykoľvek čítať.
- Zariadenie neskladajte, kým si poriadne a pozorne neprečítate návod na obsluhu. Bezpečnosť a funkčnosť zariadenia je zaručená len vtedy, ak zariadenie bolo riadne zmontované, udržiavané a správne sa používa. Vašou zodpovednosťou je zabezpečiť, že všetci užívatelia zariadenia boli informovaní o varovaniach a bezpečnostných opatreniach.
- Zariadenie musí byť umiestnené na stabilnom a rovnomernom povrchu pre celkovú bezpečnosť užívania. Chráňte podlahu pomocou podložky. Prístroj nepoužívajte vo vlhkom prostredí ako sú bazény, sauny atď. Za účelom bezpečnostného užívania, všade okolo zariadenia musí byť aspoň 0,5 metra voľného priestoru.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa musíte poradiť s lekárom, aby ste zistili, či nemáte akékoľvek fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám mohli zabrániť v správnom používaní zariadenia. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Dávajte pozor na signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže byť škodlivé pre vaše zdravie. Prerušte tréning, keď sa vyskytne niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v tele, bolesť hrudníka, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závrat alebo nevoľnosť. Ak sa u Vás vyskytnú niektoré z týchto stavov, musíte pred pokračovaním v cvičebnom programe konzultovať váš problém s lekárom.
- Necvičiť priamo po jedle.
- Prístroj smie byť zostavený len dospelými. Držte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.

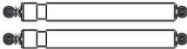
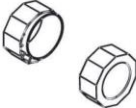
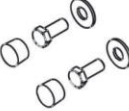
Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa: 120 kg.

- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie. Len na cvičenie uvedené v návode.
- Pri používaní prístroja používajte vhodný odev a tréningové topánky. Vyhňte sa voľnému oblečeniu, pretože sa môže zachytiť do zariadenia alebo vás obmedziť v slobode pohybu.
- Počas cvičenia udržiavajte chrbát rovno.
- Pred každým použitím prístroja skontrolujte, či rukoväť, sedadlo a matice a skrutky boli správne utiahnuté.
- Pri nastaviteľných častiach myslite na maximálnu pozíciu, neprekračujte značku "stop", inak by to spôsobilo riziko.
- Vždy používajte zariadenie, ako je uvedené. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na to, aby ste si neporanili chrbát. vždy používajte správne zdvíhacie techniky a / alebo vyhľadajte pomoc, ak je to potrebné.
- Všetko pohyblivé príslušenstvo (napr. Pedál, riadidlá, sedadlo ... atď.) vyžadujú týždennú údržbu. Pred každým použitím ich skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo voľné, ihneď to opravte. Zariadenie môžete používať po oprave.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, čo spôsobí vážne riziko.
- Chráňte prívodný kábel pred zdrojmi tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte s elektriny. Ak chcete zariadenie vyčistiť, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte na žiadnom mieste, kde nie je regulovaná teplota, ako napr. Garáže, verandy, bazény, kúpeľne alebo vonku.
- Používajte bicykel len tak, ako je to popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a zmeny konštrukcie (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych častí) môžu ohroziť bezpečnosť užívateľa.
- Otáčavý disk sa počas prevádzky zahrieva.
- Uzamknite zariadenie, keď ho prestanete používať.



Prehľad

Č.	Opis	Č.	Opis
1	Spodná časť hlavného rámu	28	Nylonová matica
2	Matica (M10)	29	Podložka
3	Zakrivená podložka	30	Šesťhranná skrutka
4	Zadná základňová jednotka	31	Poistný kolík
5	Kryt základne	32	Ochrana kábla
6	Skrutka s krížovou hlavou	33	Šesťhranná skrutka
7	Transportné kolesá	34	Kryt rukoväte, spodná časť
8	Nosná skrutka	35	Krytky
9	Nárazník	36	Rukoväť, spodná časť
10	Skrutka s krížovou hlavou	38	Snímač pulzu (hore)
11	Podložka	39	Rukoväť, horná časť
12	Pedál, ľavý a pravý	40	Počítač
13	Imbusová skrutka	41	Kábel merania pulzu
14	Podložka	42	Skrutka
15	Nylonová matica	43	Skrutka s krížovou hlavou
16	Kryt	44	Snímač pulzu (spodný)
17	Imbusová skrutka	45	Kryt rukoväte, horná časť
18	Podložka	46	Kunststoffabdeckung
19	Koncový kryt	47	Podložka
20	Objímka	48	Pružinová spona
21	Hydraulický valec	49	Matica
22	Rúra pedála	50	Pružinová spona
23	Držiak na fľaše na pitie	51	Horná časť hlavného rámu
24	Nosný rám	52	Kábel snímača, stred
25	Magnet	53	Kábel snímača, vrch
26	Skrutka s krížovou hlavou (M5 * 10)	54	Skrutka s krížovou hlavou
27	Spodok šnúry snímača so snímačom	55	Batérie 1,5 V/AAA

			
1	51	22	24
			
4	36,39...	21	12
			
23	55	40	5
			
9	19	16	31
			
54	10,11,50	18,33,46	17,18
			
14,15,17,46	42,47,49	13,14,15	2,3,8,48
			
28,29,30,35			

Časti pre montáž a malé diely

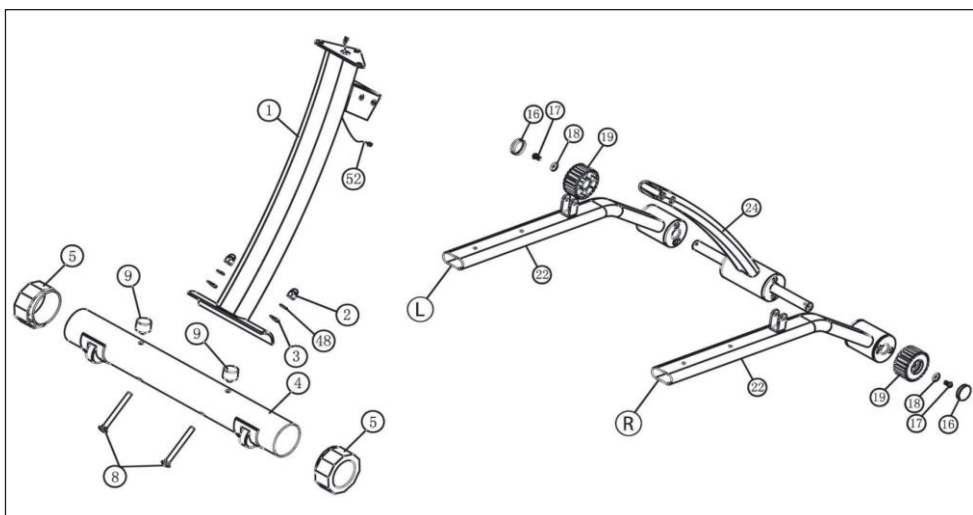
Č.	Opis	Mn.
1	Spodná časť hlavného rámu	1
51	Horná časť hlavného rámu	1
22	Rúra pedála	2
24	Podperné potrubie	1
4	Zadná základňa	1
36/39	Riadidlá	1
21	Hydraulický valec	2
12	Pedále (P + L')	1 Set
23	Držiak na fľaše na pitie	1
40	Počítač	1
5	Kryt základne	2
9	Nárazník	2
19	Koncový kryt	2
16	Kryt	2
31	Bezpečnostný kolík	1
54	Skrutka s krížovou hlavou	2
10/11/50	Sada skrutiek pre zloženie pedálov	4
18/33/46	Sada skrutiek pre vrchnú časť hydraulického valca	2
17/18	Sada skrutiek pre zloženie potrubia pedálu	2
14/15/17/46	Sada skrutiek pre zloženie hlavného rámu	3
42/47/49	Sada skrutiek pre zloženie riadidiel	2
13/14/15	Sada skrutiek pre montáž hydraulického valca, spodok	2
2/3/8/48	Sada skrutiek pre zloženie základnej jednotky	2
28/29/30/35	Skrutková súprava na podperu	1
55	Batérie 1,5 V/AAA	2

ZLOŽENIE JEDNOTKY

Krok I

Nasajte kryty základne (5) na zadnú základňu (4). Oba zadné tlmáče (9) umiestnite na zadnú základňu (4). Zadnú základňu (4) pripevnite k spodnému hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek (8), dvoch zakrivených podložiek (3), dvoch pružných podložiek (48) a dvoch matíc (2).

Poznámka: Zaistite, aby zadné transportné kolesá smerovali von a aby boli všetky skrutky pevne utiahnuté, aby sa zabránilo neskorším vibráciám.



Koncovky (19) pripevnite k pedálovým rúrkam (22) pomocou imbusovej skrutky (17) a podložky (18). Potom nasajte koncové kryty (16) a pripevnite pedálové trubice k nosnému rámu (24).

Poznámka: Pri montáži pedálových rúrok venujte pozornosť značkám (L) a (R). Indikátor krokov nefunguje, ak sú rúrk pedálov namontované hore nohami.

Krok 2

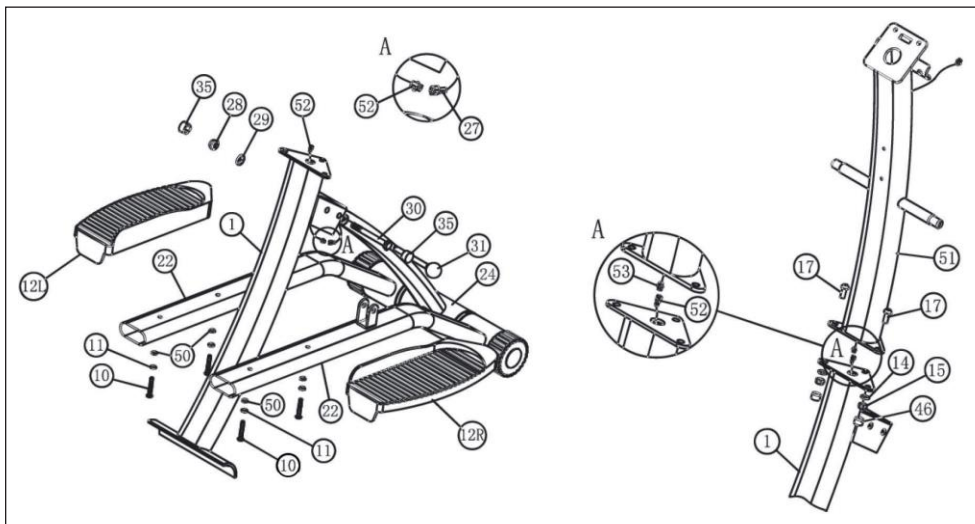
Držte podporný rám (24) v blízkosti dolného hlavného rámu (1) a pripojte kábel spodného snímača (27) podporného rámu (24) k strednému káblu snímača (52) dolného hlavného rámu (1).

Poznámka: Skontrolujte, či sú káble správne pripojené, inak sa do počítača neprenáša žiadny signál (40). Káblové spojenia musia byť na vnútornej strane rámu a nesmú vyčnievať, aby nedošlo k poškodeniu káblov.

Pripojte nosný rám (24) k dolnému hlavnému rámu (1) pomocou šesťhrannej skrutky (30), dvoch podložiek (29) a matice (28). Podložka (29) musí byť namontovaná pod hlavou skrutky a pod maticou (28). Zasuňte poistný kolík (31) do druhého otvoru hlavného rámu (1). Nakoniec nasadte viečko (35) na šesťhrannú maticu (30) a maticu (28).

Poznámka: Pri pripájaní nosného rámu (24) k dolnému hlavnému rámu (1) sa uistite, že šesťhranná matica (30) je v hornom otvore a poistný kolík (31) je vložený do dolného otvoru.

Pripojte dva pedále (12 R + L) k pedálovým trubiciam (22) pomocou dvoch skrutiek Phillips (10), dvoch pružných podložiek (50) a dvoch podložiek (22).



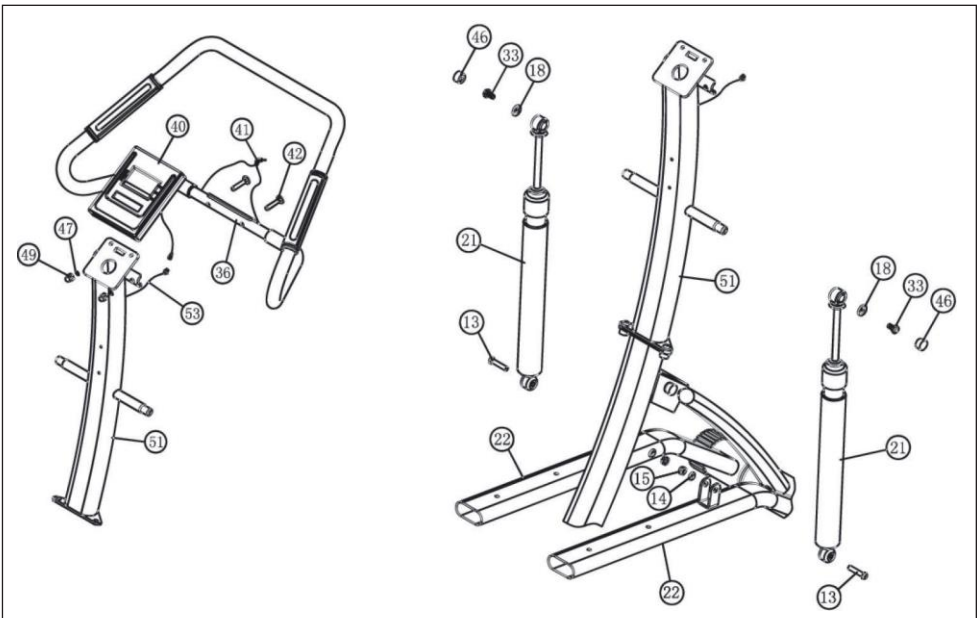
Krok 3

Držte horný hlavný rám (51) oproti dolnému hlavnému rámu (1) a spojte dva káble snímačov (52 +53).

Poznámka: Skontrolujte, či sú káble správne pripojené, inak sa do počítča neprenáša žiadny signál. Káblové spojenia musia byť na vnútornej strane rámu a nesmú vyčnievať, aby nedošlo k poškodeniu káblov.

Pripevnite horný hlavný rám (51) k spodnému hlavnému rámu (1) pomocou troch imbusových skrutiek (17), troch podložiek (14) a troch matíc. Potom namontujte tri plastové viečka (46) na matice (15).

Poznámka: Uistite sa, že sú všetky skrutky dotiahnuté, aby sa zabránilo neprijemným vibráciám počas tréningu.



Hydraulické valce (21) pripevnite šesťhrannou skrutkou (33) a podložkou (18) k hornému hlavnému rámu (51). Nasadte dve plastové krytky (46) na dve šesťhranné skrutky (33). Teraz vložte dva hydraulické valce (21) do zubov vidlice obidvoch pedálových trúbic (22) a konce pripevnite na vidlice pomocou imbusovej skrutky (13), podložky (14) a matice (15).

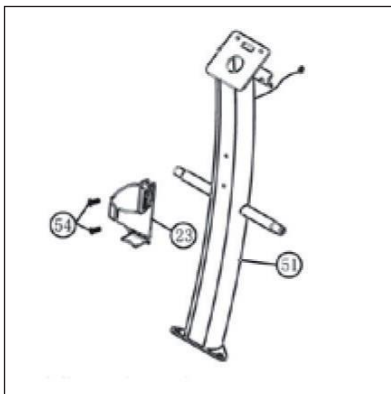
Riadidlá (36) pripevníte na horný hlavný rám (51) pomocou dvoch skrutiek (42), dvoch zakrivených podložiek (47) a dvoch matíc (49).

Poznámka: Dávajte pozor, aby ste nestlačili kábel pulzu (41).

Odstráňte dve predmontované skrutky na zadnej strane konzoly (40) a pripevníte konzolu k hornému hlavnému rámu (51) pomocou dvoch skrutiek. Pripojte kábel na zadnej strane konzoly (40) k hornému káblu snímača (53). Kábel pulzu (41) zapojte do zásuvky (PULSE) na zadnej strane konzoly (40).

Vloženie batérií

- Otvorte priehradku na batériu na zadnej strane konzoly (40).
- Vložte dve batérie (1,5 V / AAA) do priestoru pre batérie. Pri vkladaní batérií sa uistite, že polarita (+/-) je správna. Zaznie dlhé pípnutie.
- Zatvorte priehradku na batérie a uistite sa, že kryt zapadol.



Krok 4

Držiaky na fľaše (23) upevníte do horného hlavného rámu (51) pomocou dvoch skrutiek Phillips (54). Uistite sa, že všetky skrutky sú pevne dotiahnuté a že stepper stojí na rovnom povrchu.

Pred začatím cvičenia skontrolujte, či sú hydraulické valce nastavené na rovnaký odpor.

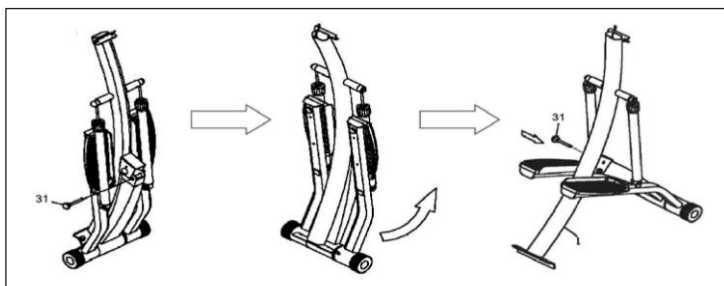
Zloženie jednotky

1. Nastavte obidva hydraulické piesty na úroveň 1.
2. Vytiahnite blokovací kolík (31) zo zariadenia.
3. Jednotku držte za rukoväť a druhou rukou posúvajte podporný rám (24) smerom k hlavnému rámu (1).
4. Blokovací kolík (31) zasunúť späť do otvoru hlavného rámu.

Poznámka: Pri otváraní a zatváraní prístroja buďte opatrní, aby ste si nezacvakli prsty!

Otvorte zariadenie

Odstráňte poistný kolík (31) z hlavného rámu (1). Otvorte rám a položte ho na podlahu. Zarovnajte otvory na hlavnom ráme (1) s otvorom na nosnom ráme (24) a poistný kolík (31) posuňte cez otvory.



PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

Pravidelná kardio príprava stimuluje kardiovaskulárny systém (srdce a dýchanie). Zlepšite svoj stav, schudnite a spaľujte tuk. Takže toto je odporúčané cvičenie, ak chcete schudnúť. Počas cvičenia sa najskôr spaľuje glukóza, potom tuk uložený v tele.

Náročné kardio tréningy (napr. Intervalové tréningy, tréningy s vysokou rezistenciou a dlhé tréningy) si vyžadujú väčšie úsilie a trénujú okrem vytrvalosti aj svaly. Pravidelnejšie cvičenie je efektívnejšie (aj s krátkymi tréningami do 20 Minút).

Počas tréningu

Odpor počas kardio tréningovej fázy rozhodujúcim spôsobom určuje intenzitu tréningu a súvisiace výsledky tréningu.

Optimálny tréning zahŕňa fázu zahrievania (1), intenzívnejšiu kardio-tréningovú fázu (2) a konečnú fázu vydýchania (3). Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť týmito 3 fázami a cvičiť najmenej 20-30 minút.

1. zahrievacia fáza

Vždy trénujte s malým odporom. Doba zahrievania 5-10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Najmä počas fázy zahrievania by ste mali dať svojej cirkulácii a svalom čas na prípravu na následný tréning. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najnižšej úrovni a postupne ju zvyšovať podľa toho ako sa cítite.

2. Kardio tréningová fáza

Po asi 10 minútach môžete prejsť na tréningovú fázu. Ak používate intervalové tréningové programy, počítač kontroluje odpor v závislosti od typu intervalu a simuluje tak meniacu sa intenzitu.

Kardio tréningová fáza je aeróbná alebo anaeróbná v závislosti od výdaja energie. Tieto fázy sú definované takto:

Aeróbná tréningová fáza

V tejto fáze vylepšujete kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek miernemu úsiliu so zvýšeným srdcovým tepom, hlbšiemu dýchaniu, zahrievaniu a ľahkému potu, sa necítite príliš napätý, dýchanie sa nijako výrazne nezrýchlovalo, takže sa môžete v pokoji s niekým rozprávať, bez toho aby ste zostali bez dychu, a máte pocit, že by ste mohli túto záťaž vydržať dlhšie bez toho, aby ste boli vyčerpaní. Je to ako, keď pomaly idete do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie a môžete získať väčšinu svojich energetických potrieb za použitia kyslíka z aeróbnej výroby energie. Anaeróbná výroba energie je tiež v malom meradle aktívna, ale len do takej miery, že všetka vzniknutá kyselina mliečna môže byť súčasne degradovaná. V tejto aeróbnej tréningovej fáze, by ste mali absolvovať väčšinu svojho tréningu.

Ak budete aj naďalej zvyšovať zaťaženie, potom nakoniec dosiahnete určitý limit, pri ktorom už nie ste schopný zvýšiť výrobu energie na báze kyslíka, takže sa zvyšuje produkcia anaeróbnej energie. Teraz ste vstúpili do anaeróbnej tréningovej fázy.

Anaeróbná tréningová fáza

V tejto fáze zlepšujete výkon a rýchlosť. Akonáhle zintenzívnete svoj tréning v tejto fáze, pohyb je v dôsledku rastúcich hladín laktátu oveľa viac vyčerpávajúci, začnete sa viac potiť, dýchanie sa stáva rýchlejšie a za nejakú dobu, záležiac na úrovni kondície, sa svaly unavia, cítite sa úplne vyčerpaný a nemôže pokračovať na tejto úrovni záťaž.

3. fáza vydýchania

Na konci sa vydychajte po dobu najmenej 5 minút a opäť používajte nízke úrovne odporu bez veľkého úsilia. Fáza vydýchania alebo zotavenia je tiež užitočná pri prevencii možnej svalovej bolesti po cvičení. Odporúča sa aj aktívna regenerácia po intenzívnom tréningu, ako je napríklad horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

Pokroky v tréningu:

Kondícia sa môže zlepšovať každý mesiac, najmä predĺžením kardio tréningovej fázy alebo použitím vyššej úrovne rezistencie (alebo náročnejším intervalovým tréningom).

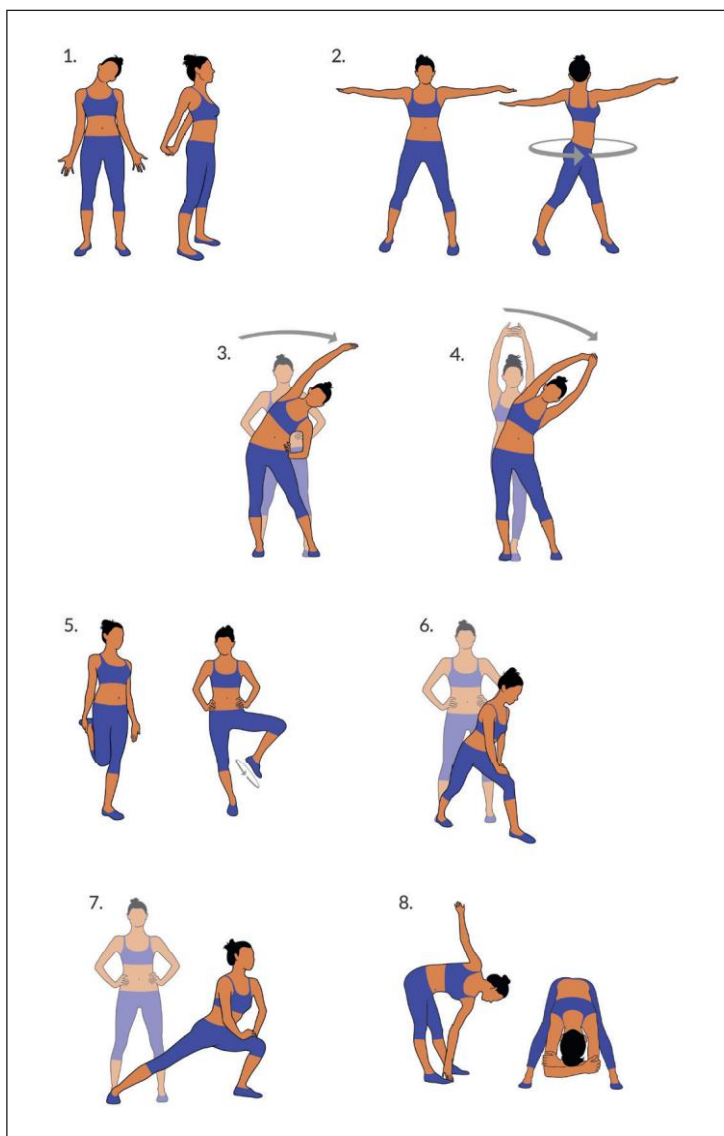
Pitie a jedlo.

- Pite pred, počas a po tréningu.
- Pite aspoň 2 hlty vody (100 až 200 ml) každých 10-15 minút počas cvičenia.
- Ak váš tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou počas cvičenia.
- Pre optimálne kardio tréningy je veľmi dôležitá správne prispôbená strava pred a po fyzickej aktivite.

Pred cvičením je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležité množstvo energie.

Po tréningu budete musieť "doplniť" bielkoviny, ktoré sú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby sa vaše telo regenerovalo.

ZAHRIEVANIE PRED TRÉNINGOM



Vykonajte zahrievacie pohyby pred každým tréningom. Týmto spôsobom mobilizujete kĺby a aktivujete svaly.

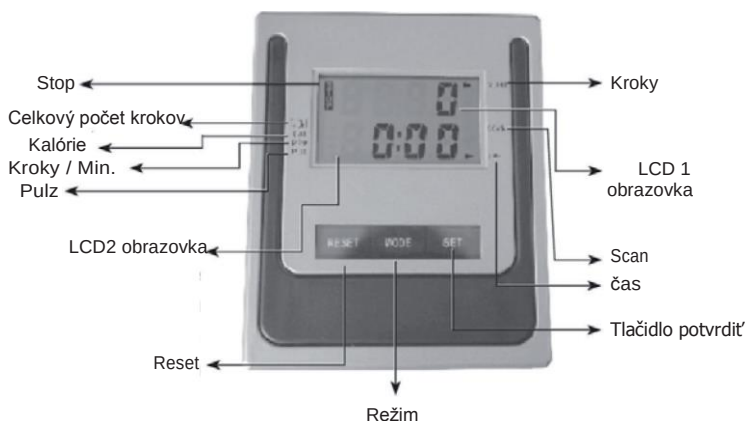
Ak sa cítite nepríjemne pri niektorých pohyboch alebo pociťujete bolesť, preskočte toto cvičenie a dohodnite sa na konkrétnom cviku so svojím lekárom alebo trénerom fitness.

Každý pohyb by mal mať niekoľko opakovaní (vpravo a vľavo), aby ste mohli začať kardio tréning už uvoľnený.

Venujte asi 5 minút nasledujúcemu cvičeniu Klarfit:

1. Nakloňte hlavu na bok, pomaly ňou hýbte sprava doľava. Potom mobilizujte ramená (kruhové pohyby a pokrčenia ramien).
2. Otočte boky, keď sú ramená natiahnuté. Nohy nie sú pevne pripnuté k zemi (členky sprevádzajú otáčanie tela).
3. Ohnite boky vľavo a vpravo, jednu ruku držte hore. Zostaňte v tejto pozícii na niekoľko sekúnd na každej strane.
4. Ohnite boky vľavo a vpravo, obe ruky zdvihnite a spojte dlane. Opäť zostanete v tejto pozícii na každej strane, cvičenie je teraz o niečo intenzívnejšie.
5. Postavte sa na jednu nohu a držte priehlavok rukou. Tu ho potiahnite a mierne natiahnite stehno. Ak je to potrebné chyťte sa niečoho a držte rovnováhu. Zostaňte na jednej nohe a otáčajte členok v kruhu v oboch smeroch.
6. Položte jednu nohu dopredu a pomocou ramien sa podoprite a udržiajte váhu tela na stehne. Okrem kolien a členkov natáhujete aj zadné svaly stehna.
7. Zopakujte cvičenie v časti 6, s výnimkou, že teraz urobíte veľký výpad dopredu. Pohyb sa teraz zintenzívňuje.
8. Ohnite sa dopredu s nohami rovno a striedavo sa dotknite opačnej nohy rukami. Nakoniec, zostaňte visieť dopredu a uvoľnite sa.

POUŽÍVANIE KONZOLY



Displeje a Funkčné tlačidlá

Stlačením tlačidla MODE prejdete na nasledujúcu funkciu (dolný riadok displeja). Spodný riadok displeja zobrazuje v poradí: KROKY, SKENOVANIE, PULZ, T.CNT, ČAS a CAL.

STEPS (POČÍTADLO)	Krokomer je trvalo viditeľný v hornom riadku displeja
KROKY / MIN (RPM)	Zobrazuje kroky za minútu.
SCAN (SKENOVANIE)	Po 4 sekundách sa displej automaticky prepne (spodný riadok).
PULSE (PULZ)	Uchopte snímače pulzu oboma rukami alebo stlačte tlačidlo MODE, aby ste aktivovali funkciu PULSE. Aktuálne meraná srdcová frekvencia je zobrazená v dolnom riadku displeja. Cieľový pulz môžete tiež zadať: Opakovaným stláčaním tlačidla SET zadajte pulz medzi 40 a 240. Po dosiahnutí tohto srdcového tepu je počut' 3 pípnutia. Stlačením tlačidla RESET vymažete cieľové nastavenie srdcovej frekvencie.

TOTAL STEPS (CELKOVÉ KROKY / T.CNT)	Celkový počet krokov od uvedenia do prevádzky. Hodnota sa pri výmene batérie vymaže.
TIME (ČAS)	Zobrazuje uplynutý čas od začiatku tréningu. Pre funkciu odpočítavania stlačajte opakovane SET v režime ČAS, aby ste nastavili čas od 1 do 99 minút. Akonáhle sa dosiahne 0, počítač vydá 2 pípnutia. Časovač odpočítavania je možné resetovať stlačením tlačidla RESET.
CALORIES (KALÓRIE/CAL)	Zobrazuje spotrebu kalórií od začiatku tréningu. Pre funkciu odpočítavania (cieľová spotreba kalórií) stlačte opakovane tlačidlo SET v režime CAL, aby ste nastavili číslo kalórií od 1 do 999. Akonáhle sa dosiahne 0, počítač vydá 4 pípnutia. Počítanie kalórií môže byť vymazané pomocou RESET

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Poznámka: Ako pri všetkých cvičných strojoch s mechanickými, pohyblivými komponentmi, aj pri častom používaní sa môžu skrutky uvoľniť. Preto ich odporúčame pravidelne kontrolovať a v prípade potreby dotiahnuť vhodným kľúčom.

- Tréningové zariadenie pravidelne čistite navlhčenou tkaninou, aby ste povrchy očistili od potu a prachu.
- Ak prístroj nepoužívate dlhšiu dobu, vyberte z konzoly batériu, aby ste predišli vybitiu batérie.
- Prístroj často čistite čistou handričkou, aby ste udržali čistotu.
- Bezpečnostnú úroveň zariadenia je možné udržiavať iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené alebo opotrebované (napr. Riadidlá, pedále, sedadlo ... atď.) Je nevyhnutné vymeniť všetky chybné časti a nepoužíva sa, kým nebude opravené.
- Pravidelne kontrolujte, či sú prvky upevnené maticami a skrutkami správne utiahnuté.
- Nezabudnite pravidelne mazať pohyblivé časti.
- Zvláštnu pozornosť venujte komponentom, väčšina z nich je citlivá na opotrebenie ako brzdový systém, brzdová doska atď
- Pretože pot je veľmi korozívny, nedovoľte, aby prišiel do styku so smaltovanými alebo chrómovanými časťami zariadenia, najmä s počítačom. Po použití zariadenie okamžite utrite. Smaltované časti je možné vyčistiť vlhkou špongiou. Je potrebné vyhnúť sa všetkým agresívnym alebo korozívnym výrobkom.
- Zariadenie skladujte v čistom a suchom prostredí mimo dosahu detí.

POKYNY K LIKVIDÁCIÍ



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EÚ tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Európskej smernici. 2006/66/EG neumožňuje vyhadzovania bateriek do komunálneho odpadu. Informujte sa o možnostiach zberu batérií. Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

