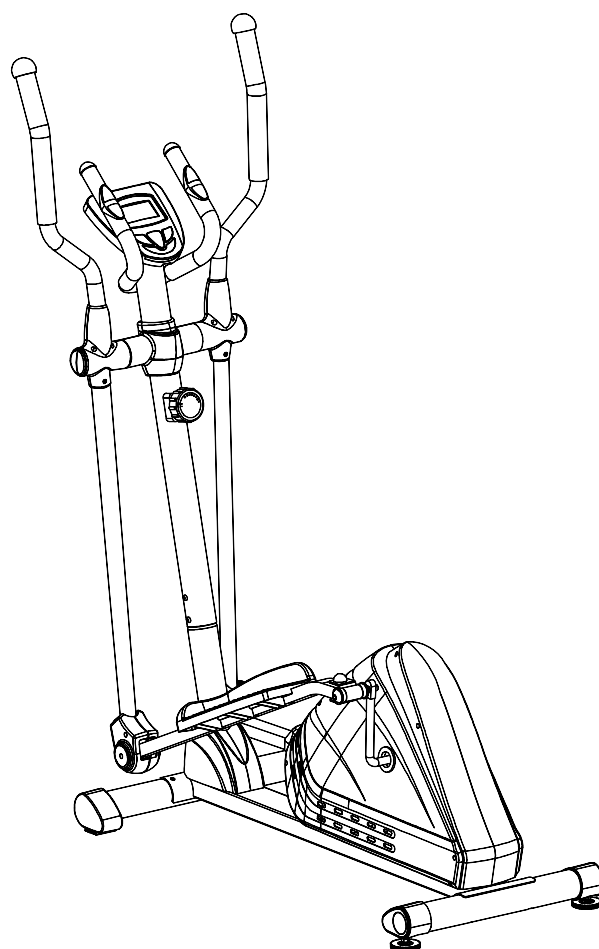




SK – ELIPTICKÝ TRENAŽÉR ORLANDO

IN 3130



Návod na používanie

DÔLEŽITÉ: Pred používaním tohto zariadenia si pozorne prečítajte všetky pokyny. Tento návod na používanie si pre neskoršie použitie. Špecifikácia tohto zariadenia sa môže líšiť od vyššie uvedeného obrázku.

Obsah

1. BEZPEČNOSTNÉ POKYNY.....	2
2. NASTAVENIE.....	3
3. OVLÁDANIE POČÍTAČA.....	3
4. INŠTALÁCIA BATÉRIÍ:	5
5. ZOZNAM DIELCOV	6
6. BALENIE DIELCOV	8
7. NÁRADIE	9
8. VÝKRES	10
9. POKYNY K MONTÁŽI	11
10. ÚDRŽBA - ČISTENIE	16
11. SKLADOVANIE.....	16
12. RIEŠENIE PROBLÉMOV	16
13. INFORMÁCIE O CVIČENÍ.....	17
14. ZÁRUČNÉ PODMIENKY:	21

1. BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Vždy dodržiajte základné bezpečnostné pokyny, vrátane nasledujúcich inštrukcií pre bezpečné používanie zariadenia. Pred použitím tohto zariadenia si pozorne prečítajte všetky pokyny.

1. Pred použitím tohto zariadenia si pozorne prečítajte všetky inštrukcie v návode a rozcvičte sa.
2. Za účelom zníženia rizika vzniku možného poranenia svalstva si zahrejte/rozcvičte pred cvičením na trenažéri celé telo (pozri „Cviky na zahriatie a strečing“). K uvoľneniu a ukladaniu namáhaných svalov je na konci cvičenia vhodný strečing.
3. Skôr ako začnete používať toto zariadenie, skontrolujte, či sú všetky časti stroja nepoškodené a dostatočne utiahnuté. Toto zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu. Pod zariadenie odporúča používať na podlahe podložka alebo iný ochranný materiál.
4. Pri cvičení používajte vhodný športový odev a obuv. Nenoste dlhé voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do stroja.
5. Nepokúšajte sa o iný spôsob opravy, údržby alebo zmontovania stroja, ako je ten, ktorý je uvedený v návode na používanie. Pokiaľ sa vyskytnú nejaké vážnejšie problémy, okamžite prerušte cvičenie a problém konzultujte s autorizovaným servisom.
6. Buďte opatrní pri počiatočnom našliapnutí na pedále a taktiež pri záverečnom zošľapovaní na zem. Vždy sa najskôr chyťte madiel. Na tej strane, kde pri stroji stojíte, nastavte pedál do najnižšej polohy. Našliapnite naň, preneste hmotnosť na rovnakú nohu a druhou nohou prekročte hlavný rám a položte ju na druhý pedál. Pri používaní trenažéru sa prosím držte oboma rukami riaditok tak, aby došlo k zaisteniu plynulého pohybu pri cvičení a súhre rúk a nôh. Po ukončení cvičenia posuňte nohou jeden z pedálov do najnižšej polohy. Hmotnosť tela je na spodnej nohe. Najprv postavte na zem nohu z horného pedálu a až potom nohu z dolného pedálu.
7. Nepoužívajte toto zariadenie vonku.
8. Toto zariadenie je určené len pre domáce použitie.
9. Zariadenie sme používať naraz vždy len 1 osoba.
10. Deti a domáce zvieratá nepúšťajte počas cvičenie do blízkosti zariadenia. Toto zariadenie je určené len pre používanie dospelými osobami. Minimálny voľný priestor okolo zariadenia potrebný k zaisteniu jeho bezpečnej prevádzky je 2 metre.
11. Pokiaľ cítite bolesť na hrudi, nevoľnosť, závrat alebo problémy s dýchaním, okamžite ukončíte cvičenie. O ďalšom pokračovaní sa poraďte so svojím lekárom.
12. Maximálna nosnosť tohto zariadenie je 110 kg.

VAROVÁNIE: Pred používaním tohto zariadenia konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom. Toto upozornenie je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby so zdravotnými problémami. Pred používaním akéhokoľvek fitness zariadenia si vždy pozorne prečítajte návod.

UPOZORNENIE: Skôr ako začnete používať toto zariadenie, prečítajte si pozorne všetky pokyny. Uchovajte tento návod na používanie pre neskoršie použitie.

2. NASTAVENIE

Nastavenie záťažového ovládacieho kolieska

Pre zvýšenie záťaže otočte ovládacím kolieskom v smere hodinových ručičiek.

Pre zníženie záťaže otočte ovládacím kolieskom proti smeru hodinových ručičiek.

Nastavenie posuvného regulátora záťaže

Podľa potreby nastavte posuvný regulátor záťaže na zadnom spodnom ráme.

3. OVLÁDANIE POČÍTAČA

FUNKCIE:

TIME (ČAS)-----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED (RÝCHLOSŤ)-----	0.0-999.9 KM/H
DIST (VZDIALENOSŤ)-----	0.0-999.9 KM
CAL (KALÓRIE)-----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER-CELKOVÁ VZDIALENOSŤ)---	0.0-999.9 KM
♡ (PULZOVÁ FREKVENCIA)-----	40-240 PULZ/MIN



FUNKČNÉ TLAČÍTKA:

MODE: Stlačte toto tlačítko pre výber funkcií.

Stlačte a podržte tlačítko MODE na 3 sekundy, všetky hodnoty okrem funkcie ODO (ODOMETER = CELKOVÁ VZDIALENOSŤ) sa vynulujú.

SET: Stlačte toto tlačítko pre nastavenie času (TIME), vzdialenosti (DIST), kalórii (CAL) alebo pulzovej frekvencie (♡).

RESET: Stlačte toto tlačítko pre vynulovanie hodnôt času (TIME), vzdialenosti (DIST), kalórii (CAL) alebo pulzovej frekvencie (♡).

Stlačte a podržte tlačítko RESET na 3 sekundy, všetky hodnoty okrem funkcie ODO (ODOMETER) sa vynulujú.

FUNKCIE POČÍTAČA:

AUTO ON/OFF: Ak začnete cvičiť alebo stlačíte akékoľvek tlačítko na počítači, počítač sa automaticky zapne. Ak necháte zariadenie mimo prevádzku na viac ako 4 minúty, počítač sa automaticky vypne.

SCAN: Stlačte niekoľkokrát tlačítko MODE, pokiaľ sa na obrazovke neobjaví funkcia SCAN; Počítač bude automaticky snímať postupne všetky funkcie - TIME (ČAS), SPEED (RÝCHLOSŤ), DIST (VZDIALENOSŤ), CAL (KALORIE), ODO (ODOMETER), a ♡ (PULZ), a to každých 6 sekúnd.

TIME: Stlačte niekoľkokrát tlačítko MODE, pokiaľ sa na obrazovke neobjaví funkcia TIME; na displeji sa zobrazí Váš celkový čas strávený cvičením v minútach a sekundách. Pri cvičení sa čas postupne napočítava po sekundách v rozmedzí od 0:00 do 99:59 minút.

Pred začiatkom cvičenia si môžete tiež nastaviť cieľový čas cvičenia. Najskôr stlačte tlačítko MODE pre výber funkcie TIME a potom stlačte tlačítko SET k nastaveniu cieľového času. Pokiaľ chcete vynulovať predchádzajúce nastavené hodnoty času, stlačte tlačítko RESET. Cieľový čas môžete nastaviť v rozsahu od 0:00 do 99:00 minút. Akonáhle nastavíte cieľový čas cvičenia a začnete cvičiť, čas sa začne okamžite odpočítavať v sekundových intervaloch smerom k hodnote 0:00. Keď dovŕšite čas 0:00, počítač začne pípať a čas sa začne okamžite pripočítavať.

SPEED: Stlačte niekoľkokrát tlačítko MODE, pokiaľ sa na obrazovke neobjaví funkcia SPEED; na displeji sa zobrazí Vaša aktuálna tréningová rýchlosť cvičenia.

DIST (VZDIALENOSŤ): Stlačte niekoľkokrát tlačítko MODE, pokiaľ sa na obrazovke neobjaví funkcia DIST; na displeji môžete sledovať rastúcu vzdialenosť, ktorú počas cvičenia ubehnete. Pri cvičení sa ubehnutá vzdialenosť postupne napočítava v intervaloch po 0,1 km v rozmedzí od 0.0 do 999.9 km. Pred začiatkom cvičenia si môžete rovnako nastaviť cieľovú vzdialenosť. Najskôr stlačte tlačítko MODE pre výber funkcie DIST a potom stlačte tlačítko SET k nastaveniu cieľovej vzdialenosti. Pokiaľ chcete vynulovať predchádzajúce nastavené hodnoty vzdialenosti, stlačte tlačítko RESET. Cieľovú vzdialenosť môžete nastaviť v rozsahu od 0.0 do 999.0 km. Akonáhle nastavíte cieľovú vzdialenosť a začnete cvičiť, vzdialenosť sa začne okamžite odpočítavať v intervaloch po 0.1 km smerom k hodnote 0.0. Keď dovŕšite vzdialenosť 0.0, počítač začne pípať a vzdialenosť sa začne okamžite pripočítavať.

CAL (KALÓRIE): Stlačte niekoľkokrát tlačítko MODE, pokiaľ sa na obrazovke neobjaví funkcia CAL; na displeji môžete sledovať zvyšujúci sa počet kalórií, ktoré počas cvičenia spálite. Pri cvičení sa spálené kalórie postupne napočítavajú v rozmedzí od 0.0 do 999.9 kalórií. Pred začiatkom cvičenia si môžete tiež nastaviť cieľovú hodnotu spálených kalórií. Najskôr stlačte tlačítko MODE pre výber funkcie CAL a potom stlačte tlačítko SET k nastaveniu cieľovej hodnoty spálených kalórií. Pokiaľ chcete vynulovať predchádzajúce nastavené cieľové hodnoty spálených kalórií, stlačte tlačítko RESET. Cieľovú hodnotu spálených kalórií môžete nastaviť v rozsahu od 0.0 do 999.0 kalórií. Akonáhle nastavíte cieľovú hodnotu kalórií a začnete cvičiť, kalórie sa začnú okamžite odpočítavať smerom k hodnote 0.0. Keď dovŕšite hodnotu 0.0, počítač začne pípať a ďalšie spálené kalórie sa začnú okamžite znovu pripočítavať (Tieto údaje sú len približným ukazovateľom pre porovnanie odlišných spôsobov cvičenia a nemali by byť použité pre lekárske účely).

ODO (ODOMETER): Stlačte niekoľkokrát tlačítko MODE, pokiaľ sa na obrazovke neobjaví funkcia ODO; na displeji môžete sledovať rastúcu celkovú vzdialenosť, ktorá sa pričítava po každom cvičení na trenažéri. Hodnotu celkovej vzdialenosti ODO nevynulujete stlačením a držaním tlačítka MODE, ani pomocou tlačítka RESET. Celková vzdialenosť môže byť vynulovaná len vybratím batérie z počítača.

♥ (**PULZOVÁ FREKVENCIA**): Stlačte niekoľkokrát tlačítko MODE, pokiaľ sa na obrazovke neobjaví symbol srdca ♥. Pokiaľ máte pri cvičení položené ruky na senzorických snímačoch,

môžete na displeji sledovať Váš aktuálny srdečný pulz. Pokiaľ chcete, aby boli výsledky presné, majte na pulzových snímačoch vždy položené obe dlane, nie len jednu.

Pred začiatkom cvičenia si môžete rovnako nastaviť cieľovú hodnotu pulzovej frekvencie. Najskôr stlačte tlačítko MODE pre výber funkcie  PULZ a potom tlačítko SET k nastaveniu cieľovej hodnoty pulzovej frekvencie. Pokiaľ chcete vynulovať predchádzajúce nastavené cieľové hodnoty pulzovej frekvencie, stlačte tlačítko RESET. Cieľovú hodnotu srdečného pulzu môžete nastaviť v rozsahu od 40 do 240 pulzov/minútu. Akonáhle nastavíte cieľovú hodnotu pulzovej frekvencie a začnete cvičiť, majte obe dlane počas cvičenia položené na pulzových senzoroach na riaditkách. Pokiaľ dosiahne Váš srdečný rytmus vyššiu hodnotu ako je cieľová, počítač zapípa.

4. INŠTALÁCIA BATÉRIÍ:

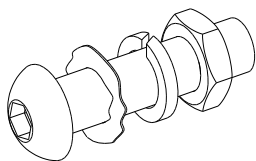
1. Dajte dolu kryt batérie zo zadnej časti počítača.
2. Vložte dovnútra 2 batérie typu AA
3. Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené a pružiny sú v správnom kontakte s batériami.
4. Dajte späť kryt batérie.
5. Pokiaľ je displej nečitateľný alebo sa dáta objavujú len čiastočne, vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd a inštaláciu batérií zopakujte.

5. ZOZNAM DIELCOV

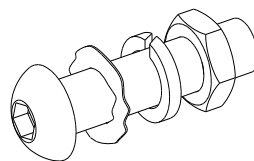
č.	Popis	Ks	č.	Popis	Ks
001	Hlavný rám 80x40x2	1	024	Nylonová matica M6	10
002L	Ľavá pedálová tyč 40x25x1.5	1	025	Podložka Ø6	6
002R	Pravá pedálová tyč 40x25x1.5	1	026	Šesťhranná skrutka M6x40	6
003L	Ľavá rukoväť Ø32x1.5	1	027	Kábel L=1800	1
003R	Pravá rukoväť Ø32x1.5	1	028	Krytka S13	2
004L	Ľavá rukoväť Ø32x1.5	1	029	Skrutka ST4.2x25	15
004R	Pravá rukoväť Ø32x1.5	1	030L	Kryt pedálovej tyče-A	2
005	Predná tyč rámu Ø60x1.5	1	030R	Kryt pedálovej tyče-B	2
006	Riadítka Ø25x1.5	1	031	Veľká podložka Ø20xØ8.5x1.5	2
007	Predná spodná tyč Ø60x1.5x480	1	032	Šesťhranná skrutka Ø10x46	2
008	Zadná spodná tyč Ø60x1.5x480	1	033	Ľavý pedál 395x150x65	1
009	Šesťhranná skrutka M8x70	4	034	Pravý pedál 395x150x65	1
010L	Ľavá koncová krytka zadnej spodnej tyče Ø60	1	035	Ľavá koncová krytka prednej spodnej tyče Ø60	1
010R	Pravá koncová krytka zadnej spodnej tyče Ø60	1	036	Pravá koncová krytka prednej spodnej tyče Ø60	1
011	Veľká oblúková podložka Ø20xØ8	10	037	Krytka Ø40xØ25x10	2
012	Maticová krytka M8	4	038	Šesťhranná skrutka M8x15	8
013L	Šesťhranná skrutka pre ľavý spojovací U profil 1/2"	1	039	Pevná kovová objímka Ø14.2xØ10.2x10	4
013R	Šesťhranná skrutka pre pravý spojovací U profil 1/2"	1	040	Šesťhranná skrutka M8x20	2
014L	Ľavá nylonová matica 1/2"	1	041	Pérová podložka Ø8	8
014R	Pravá nylonová matica 1/2"	1	042	Podložka Ø38x3	2
015	Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3	2	043	Pevná kovová objímka Ø38xØ32xØ19x14	4
016	Pevná kovová objímka Ø24.5xØ16x14	4	044	Šesťhranná skrutka M6x35	4
017	Pérová podložka Ø20	2	045	Oblúková podložka Ø6	4
018	Ložisko 6000 2Z	2	046	Veľká podložka Ø10	2
019	Podložka 7/8"	1	047	Šesťhranná skrutka M6x10	1
020	Spojovací U profil	2	048	Plastová objímka Ø32xØ16x5xØ50	2
021	Nylonová matica M8	2	049L	Kryt ľavého ručného madla-A	1
022	Podložka Ø16xØ8x1.5	2	049R	Kryt pravého ručného madla-A	1
023	Šesťhranná skrutka M8x45	2	050L	Kryt ľavého ručného madla-B	1

č.	Popis	Ks	č.	Popis	Ks
050R	Kryt pravého ručního madla-B	1	074	Šest'hranná matica 7/8"	1
051	Zátěžové ovládací tlačítko	1	075	Remenica so stredovou kľukou 6.5"/Ø260	1
052	Skrutka ST4.2x20	2	076	Veľká podložka Ø6	1
053	Počítač (JVT29121)	1	077	M10x1 Matica pre zotrvačník	2
054	Zadný dekoračný kryt Ø60	1	078	Zotrvačník Ø230x40x32	1
055	Ručný pulzový senzor s káblom L=750	2	079	Šest'hranná skrutka PJ380 J6	1
056	Penová rukoväť madla Ø31xØ37x480	2	080	Nosič náhradného kolesa	1
057	Penová rukoväť madla Ø27xØ33x360	2	081	Šest'hranná skrutka M6x15	2
058	Koncová krytka madla Ø32x1.5	2	082	Nastaviteľná šest'hranná skrutka M86x36	2
059	Koncová krytka riadítok Ø28x1.5	2	083	Spojovací U profil	2
060	Samorezné skrutky Phillips ST4.2x25	8	084	Matica M6	2
061	Oblúčková podložka pre záťažové ovládací tlačítko Ø20xØ5.2	1	085	Pérová podložka Ø6	2
062	Šest'hranná skrutka pre záťažové ovládací tlačítko M5x55	1	086	Pevná kovová objímka Ø18xØ8x5	4
063	Nastaviteľný regulátor záťaže M10	2	087	Matica M10	2
064	Kábel snímača I L=1100	1	088	Šest'hranná skrutka M5x10	4
065	Kábel snímača II L=1300	1	089	Šest'hranná skrutka M8x10	1
066	Skrutka ST2.9x12	2	090	Predný dekoračný kryt Ø60	1
067	Ľavý kryt	1	091	Ľavý dekoračný kryt Ø60	1
068	Pravý kryt	1	092	Pravý dekoračný kryt Ø60	1
069	Púzdro osi kolesa	2	093	Oblúčková podložka Ø16xØ8	2
070	Guličkové ložisko	2	094	Skrutka ST4.2x12	8
071	Stredová manžeta I 15/16"	1	095	Podložka Ø14xØ10x1	2
072	Stredová manžeta II 7/8"	1	096	Šest'hranná skrutka M8x25	1
073	Podložka Ø34.5xØ23x2.5	1			

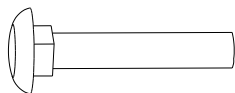
6. BALENIE DIELCOV



- (13R) Šesťhranná skrutka pre pravý spojovací
U profil 1/2" 1 ks
(14R) Pravá nylonová matica 1/2" 1 ks
(15) Vlnitá podložka
Ø28xØ17x0.3 1 ks
(17) Pérová podložka Ø20 1 ks



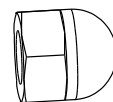
- (13L) Šesťhranná skrutka pre ľavý spojovací
U profil 1/2" 1 ks
(14L) Ľavá nylonová matica 1/2" 1 ks
(15) Vlnitá podložka
Ø28xØ17x0.3 1 ks
(17) Pérová podložka Ø20 1 ks



- (9) Šesťhranná skrutka M8x70
4 ks



- (11) Veľká oblúková
podložka Ø20xØ8
4 ks



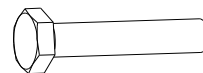
- (12) Koncová matica M8
4 ks



- (24) Nylonová matica M6
10 ks



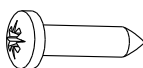
- (25) Podložka Ø6
6 ks



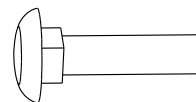
- (26) Šesťhranná skrutka M6x40
6 ks



- (28) Krytka S13
2 ks



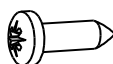
- (29) Skrutka ST4.2x25
4 ks



- (44) Šesťhranná skrutka M6x35
4 ks



- (45) Oblúková podložka Ø6
4 ks



- (94) Skrutka ST4.2x12
8 ks

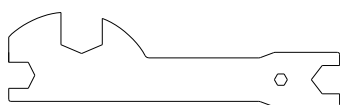
7. NÁRADIE



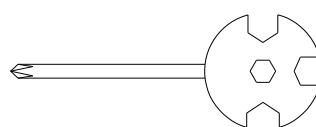
Imbusový kľúč 8mm
1 ks



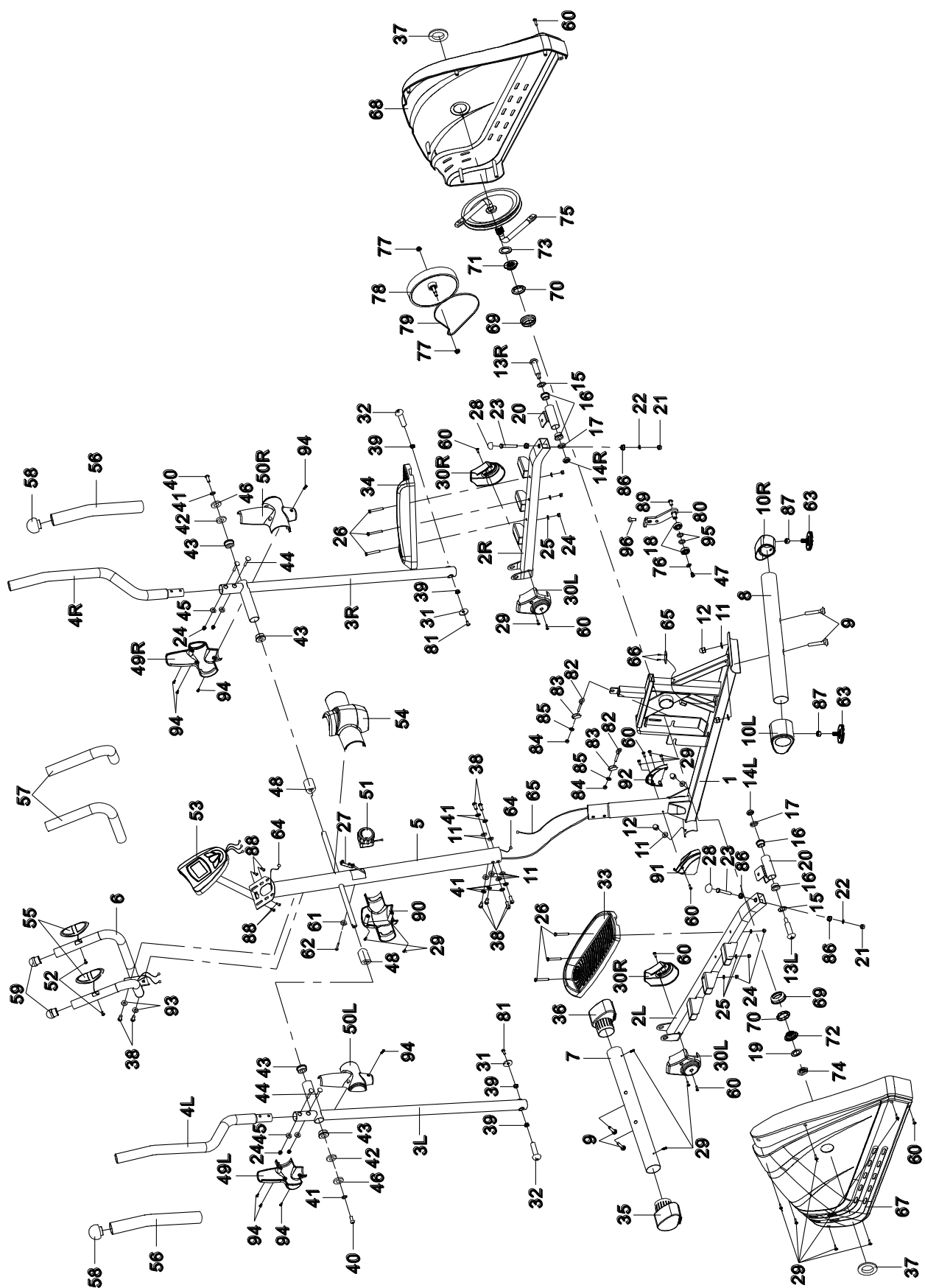
Imbusový kľúč 6mm
1 ks



Multifunkčný šesťhranný
kľúč
1 ks

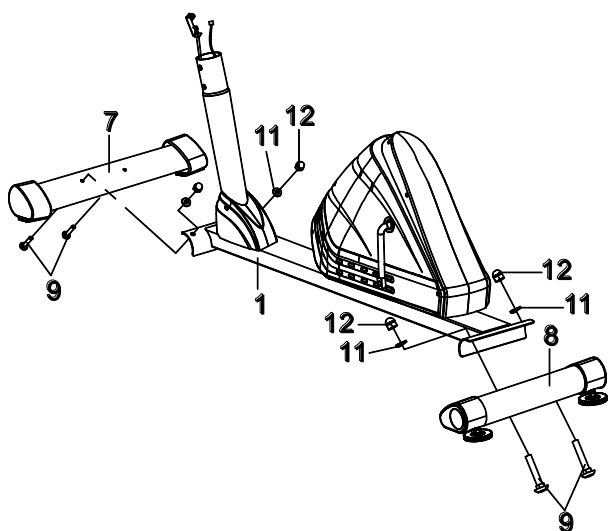


Multifunkčný šesťhranný kľúč
so skrutkovačom Phillips
S8, S13, S14, S15
1 ks

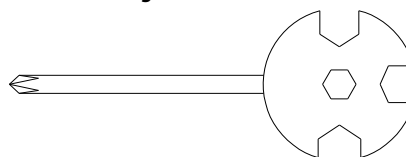


8. VÝKRES

9. POKYNY K MONTÁŽI



Nástroj:

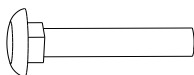


Multifunkčný šesťhranný kľúč so
skrutkovačom Phillips S8, S13, S14, S15

1. Montáž prednej a zadnej tyče

Prednú spodnú tyč (7) priložte dole k prednej časti k hlavnému rámu (1) a zarovnajte otvory pre skrutky. Prednú tyč (7) pripevnite na predný ohyb hlavného rámu (1) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8x70 (9), Ø20xØ8 veľkých oblúkových podložiek (11) a maticových krytiok M8 (12). Skrutky utiahnite pomocou priloženého multifunkčného šesťhranného kľúča so skrutkovačom Phillips. Zadnú spodnú tyč (8) priložte dole k zadnej časti hlavnému rámu (1) a zarovnajte otvory pre skrutky. Zadnú tyč (8) pripevnite na zadný ohyb hlavného rámu (1) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8x70 (9), Ø20xØ8 veľkých oblúkových podložiek (11) a maticových krytiok M8 (12). Skrutky utiahnite pomocou multifunkčného šesťhranného kľúča so skrutkovačom Phillips.

Súčiastky:



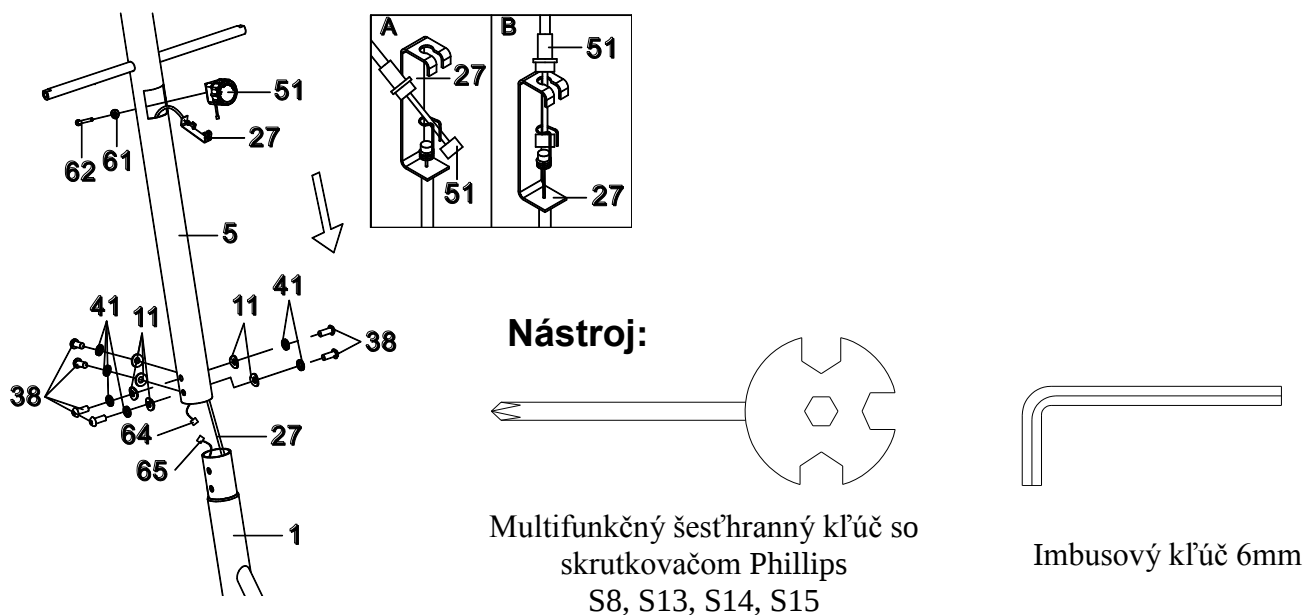
4 šesťhranné
skrutky(M8x70)



4 Veľké oblúkové podložky
(Ø20xØ8)



4 Maticové koncovky
(M8)



2. Montáž prednej tyče hlavného rámu a záťažového ovládacieho tlačítka

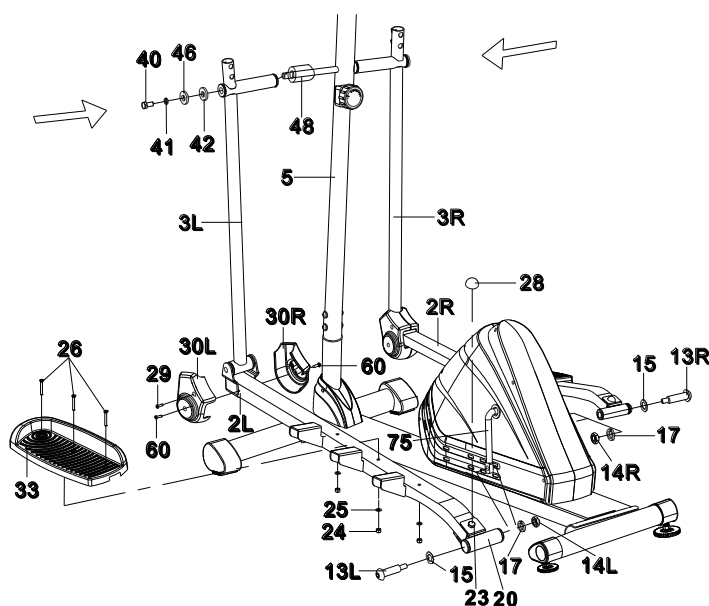
Z hlavného rámu (1) vyberte 6 šesťhranných skrutiek M8x15 (38), Ø8 pérových podložiek (41), a veľkých oblúkových podložiek Ø20xØ8 (11).

Spodným otvorom prednej tyče rámu (5) vložte záťažový kábel (27) a vytiahnite ho von štvorcovým otvorom v prednej tyči hlavného rámu (5).

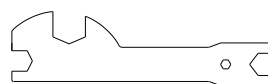
Senzorový kábel II (65) z hlavného rámu (1) pripojte k senzorovému káblu I (64) z prednej tyče hlavného rámu (5).

Prednú tyč rámu (5) vložte do trubice hlavného rámu (1) a pripevnite pomocou 6 šesťhranných skrutiek M8x15 (38), Ø8 pérových podložiek (41), a veľkých oblúkových podložiek Ø20xØ8 (11), ktoré ste z rámu na začiatku vytiahli.

Zo záťažového ovládacieho kolieska (51) odmontujte oblúkovú podložku Ø20xØ5.2 pre záťažové ovládacie koliesko (61) a šesťhrannú skrutku M5x55 pre záťažové ovládacie koliesko (62). Koncovku káblu záťažového ovládacieho kolieska (51) vložte do karabíny záťažového káblu (27) tak, ako je ukázané na obrázku A. Kábel záťažového ovládacieho kolieska (51) povytiahnite hore a vsuňte do medzere kovovej konzoly záťažového kábla (27) tak, ako je to ukázané na obrázku B. Záťažové ovládacie koliesko (51) pripevnite k prednej tyči rámu (5) pomocou oblúkovej podložky Ø20xØ5.2 pre záťažové ovládacie koliesko (61) a šesťhrannej skrutky M5x55 pre záťažové koliesko (62), ktoré ste na začiatku odmontovali.



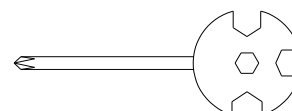
Nástroj:



Multifunkčný
šesťhranný kľúč



Imbusový kľúč 8mm



Multifunkčný šesťhranný kľúč so
skrutkovačom Phillips S8, S13,
S14, S15

3. Montáž spodnej časti ľavého/právneho ručného madla, ľavej/pravej pedálovej tyče, ľavého/právneho pedálu, krytu pedálovej tyče - A/B

Z ľavej a pravej horizontálnej osi prednej tyče rámu (5) odmontujte 2 šesťhranné skrutky M8x20 (40), pérové podložky Ø8 (41), veľké podložky Ø10 (46) a podložky Ø38x3 (42). Potom pripevnite spodnú časť ľavého ručného madla (3L) k ľavej horizontálnej osi prednej tyče (5) pomocou jednej šesťhrannej skrutky M8x20 (40), pérovej podložky Ø8 (41), veľkej podložky Ø10 (46) a podložky Ø38x3 (42), ktoré ste na začiatku odmontovali od ľavej osi prednej tyče.

Ľavý spojovací U profil (20) pripevnite k ľavej stredovej kľúke (75) pomocou jednej šesťhrannej skrutky 1/2" pre ľavý spojovací U profil (13L), vlnité podložky Ø28xØ17x0.3 (15), pérové podložky Ø20 (17), a ľavé nylonové matice 1/2" (14L). Na šesťhrannú skrutku M8x45 (23) namontujte krytku S13 (28).

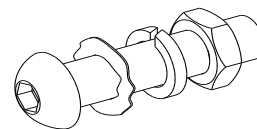
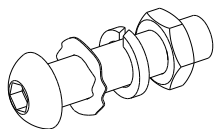
Pozn.: Šesťhranné skrutky 1/2" pre ľavý spojovací U profil (13L) a pravý spojovací U profil (13R) sú označené písmenami "R" pre pravú a "L" pre ľavú stranu.

Ľavý pedál (33) pripevnite na ľavú pedálovú tyč (2L) pomocou 3 nylonových matíc M6 (24), podložiek Ø6 (25) a šesťhranných skrutiek M6x40 (26).

Z ľavej pedálovej tyče (2L) odmontujte 2 samorezné skrutky Phillips ST4.2x25 (60). Na ľavú pedálovú tyč (2L) pripevnite kryty pedálovej tyče -A/B (30L, 30R) pomocou 1 skrutky ST4.2x25 (29) a 2 samorezných skrutiek Phillips ST4.2x25 (60), ktoré ste pred tým odmontovali.

Opakujte vyššie uvedený postup k pripevneniu spodnej časti pravého ručného madla (3R) k pravej horizontálnej osi prednej tyče (5) a pravého spojovacieho U profilu (20) k pravej stredovej kľúke (75).

Súčiastky:



- (13R) Šesťhranná skrutka pre pravý
spojovací U profil 1/2" 1 ks
(14R) Pravá nylonová matica 1/2" 1 ks
(15) Vlnitá podložka
Ø28xØ17x0.3 1 ks
(17) Pérová podložka Ø20 1 ks

- (13L) Šesťhranná skrutka pre ľavý spojovací U
profil 1/2" 1 ks
(14L) Pravá nylonová matica 1/2" 1 ks
(15) Vlnitá podložka
Ø28xØ17x0.3 1 ks
(17) Pérová podložka Ø20 1 ks



6 Nylonových matíc
(M6)



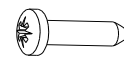
6 Podložiek (Ø6)



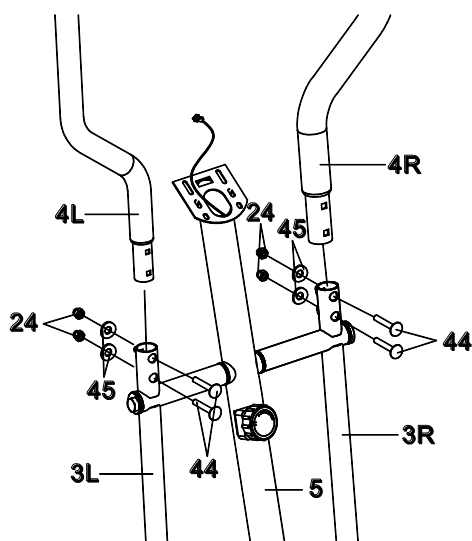
6 šesťhranných
skrutiek (M6x40)



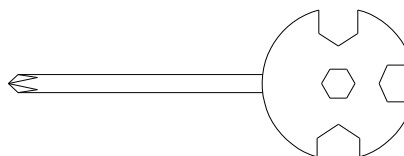
2 krytky (S13)



2 skrutky
(ST4.2x25)



Nástroj:

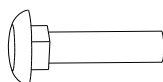


Multifunkčný šesťhranný kľúč so
skrutkovačom Phillips S8, S13, S14, S15

4. Montáž hornej časti ľavého/právneho ručného madla

Hornú časť ľavého/právneho ručného madla (4L, 4R) pripevnite k spodnej časti ľavého/právneho ručného madla (3L, 3R) pomocou 4 šesťhranných skrutiek M6x35 (44), oblúkových podložiek Ø6 (45) a nylonových matic M6 (24).

Súčiastky:



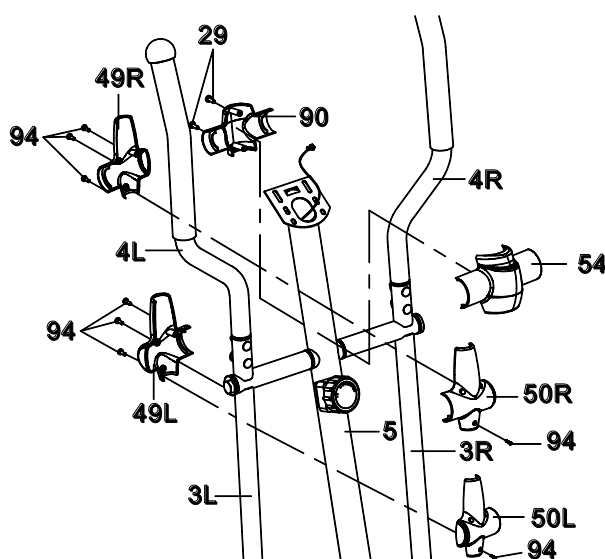
4 šesťhranné skrutky
(M6x35)



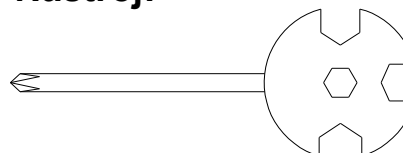
4 Oblúkové podložky
(Ø6)



4 Nylonové matice
(M6)



Nástroj:



Multifunkčný šesťhranný kľúč so
skrutkovačom Phillips S8, S13,
S14, S15

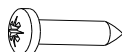
5. Montáž predného/zadného dekoračného krytu a krytov ľavého/právneho ručného madla -A/B

Predný a zadný dekoračný kryt (90, 54) pripevnite na prednú tyč rámu (5) pomocou dvoch skrutiek

ST4.2x25 (29). Kryt ľavého ručného madla-A (49L) a kryt ľavého ručného madla-B (50L) pripevnite na ľavé ručné madlo (3L) pomocí 4 skrutiek ST4.2x12 (94).

Kryt pravého ručného madla-A (49R) a kryt pravého ručného madla-B (50R) pripevnite na pravé ručné madlo (3R) pomocou 4 skrutiek ST4.2x12 (94).

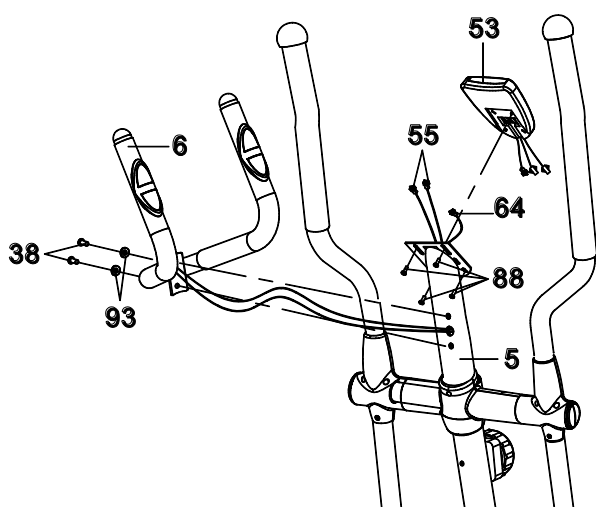
Súčiastky:



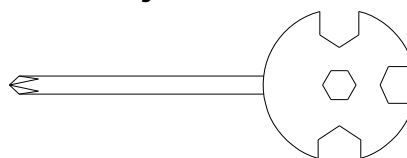
2 skrutky (ST4.2x25)



8 skrutiek (ST4.2x12)



Nástroj:



Multifunkčný šesťhranný kľúč so skrutkovačom Phillips S8, S13, S14, S15



Imbusový kľúč 6mm

10. Montáž počítača a riadítok

Zo zadnej časti počítača (53) odmontujte 4 šesťhranné skrutky M5x10 (88).

Z prednej tyče rámu (5) odmontujte 2 šesťhranné skrutky M8x15 (38) a oblúkové podložky Ø16xØ8 (93).

Káble ručných pulzových senzorov (55) z riadítok (6) vložte do otvoru v prednej tyči hlavného rámu (5) a pretiahnite trubicou prednej tyče (5) hore.

Riadítka (6) pripevnite na prednú tyč rámu (5) pomocou 2 šesťhranných skrutiek M8x15 (38) a oblúkových podložiek Ø16xØ8 (93), ktoré ste skôr odmontovali.

Kábel senzoru I (64) a kábel ručného pulzového senzoru (55) spojte s káblami, ktoré vychádzajú z počítača (53). Potom pripojte počítač (53) k hornému koncu prednej tyče (5) pomocou 4 šesťhranných skrutiek M5x10 (88), ktoré ste skôr odmontovali.

10. ÚDRŽBA - ČISTENIE

Eliptický trenažér čistite mäkkou utierkou a jemným čistiacim prostriedkom. Na plastové časti nepoužívajte drsné čistiadlá alebo rozpúšťadlá. Z trenažéra prosím zotrite po každom použití tiež Váš pot. Dajte pozor, aby sa displej počítača nedostal do kontaktu s vlhkosťou, nakoľko by to mohlo zapríčiniť elektrický skrat alebo poškodenie elektroniky.

Trenažér a najmä ovládací panel počítača uchovávajte mimo dosah priameho slnka tak, aby nedošlo k poškodeniu displeju.

Každý týždeň kontrolujte, či sú na zariadení správne utiahnuté všetky skrutky a pedále.

11. SKLADOVANIE

Eliptický trenažér uschovávajte v čistom a suchom prostredí mimo dosah detí.

12. RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM: Eliptický trenažér sa pri používaní kyvoce, je nestabilný.

RIEŠENIE: Podľa potreby nastavte nastavovaciu pätku na zadnej spodnej tyči.

PROBLÉM: Na ovládacom paneli počítača nie je obraz.

RIEŠENIE: Vyberte ovládací panel počítača a skontrolujte, či sú káble vychádzajúce z ovládacieho panelu správne pripojené ku káblom vychádzajúcich z prednej tyče hlavného rámu.

RIEŠENIE: Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené a pružiny sú v správnom kontakte s batériami.

RIEŠENIE: Batérie v ovládacom paneli počítača môžu byť vybité. Vymeňte batérie za nové.

PROBLÉM: Zariadenie vôbec nemeria srdečnú pulzovú frekvenciu, príp. je nameraná hodnota srdečného pulzu kolísavá alebo rozporuplná.

RIEŠENIE: Uistite sa, či je spojenie káblov ručných pulzových senzorov v poriadku.

RIEŠENIE: Pokiaľ chcete, aby výsledky merania boli presnejšie, majte na pulzových senzorocho vždy položené obe dlane, nie len jednu, a to len v prípade, že chcete zistiť svoj srdečný pulz.

RIEŠENIE: Držíte ručné pulzové senzory príliš pevne. Skúste uvoľniť tlak dlaní na senzory.

PROBLÉM: Eliptický trenažér vydáva pri cvičení pískavý zvuk.

RIEŠENIE: Skrutky na trenažéry môžu byť uvoľnené. Skontrolujte ich, uvoľnené skrutky v prípade potreby dotiahnite.

13. INFORMÁCIE O CVIČENÍ

Začíname

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia, zo začiatku len niekoľko minút pri každom cvičení za týždeň, Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

Aeoribic a fitnes

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vaším srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardiovaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávaci test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebud'te znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiahnutie alebo kŕče.

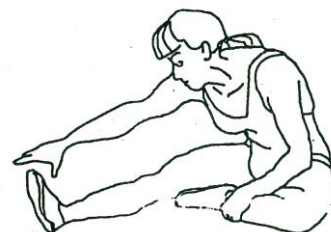
1. Pret'ahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabínám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 15 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.



2. Pret'ahovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Nat'ahujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 15 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



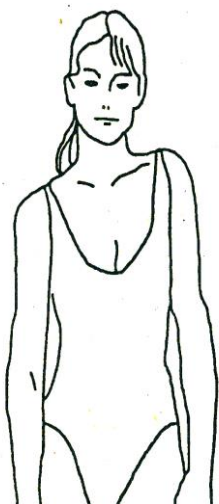
3. Cvičenie hlavou

Točte hlavou najprv do jednej strany – doprava, budete pociťovať jemné nat'ahovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a nat'ahujte Vašu šiju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné nat'ahovanie na pravej strane krku. Potom tlačte hlavu smerom k Vašej hrudi. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



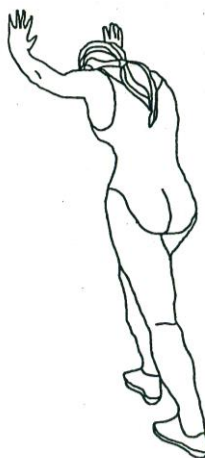
4. Zdvíhanie ramien

Točte vrchnou časťou ramena smerom nahor k uchu. Uvoľnite sa a cvičenie vykonajte aj s druhým ramenom. Opakujte 3 až 4 krát.



5. Natáhovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 15 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.



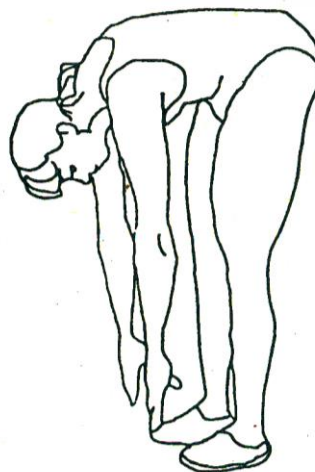
6. Bočné pret'ahovanie

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popret'ahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.



7. Dotýkanie prstov

Pomaly sa predkloňte od pásu nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natiahnite smerom nadol k Vaším prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.



8. Nat'ahovanie vrchného stehna

Oprite sa rukou o stehu, potom si druhou rukou chyt'šte špičku pravej alebo ľavej nohy (opačnej ako sa rukou opierate o stenu) a pritiahnite si chodilo čo najviac k zadku. Budete pociťovať napínanie na prednom vrchnom stehennom svale. Vydržte v tejto pozícii cca 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie 2 krát pre každú nohu.



14. ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- a) záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a) zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným utiahnutím skrutiek....
- b) nesprávnou údržbou
- c) mechanickým poškodením
- d) opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- f) neodbornými zásahmi
- g) nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

- 1) cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektmi a občasným vízganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
- 2) upozornenie - u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.
- 3) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 4) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 5) záruku uplatňujte u výrobcu: inSPORTline, s.r.o.Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36

911 05 Trenčín

www.insportline.sk