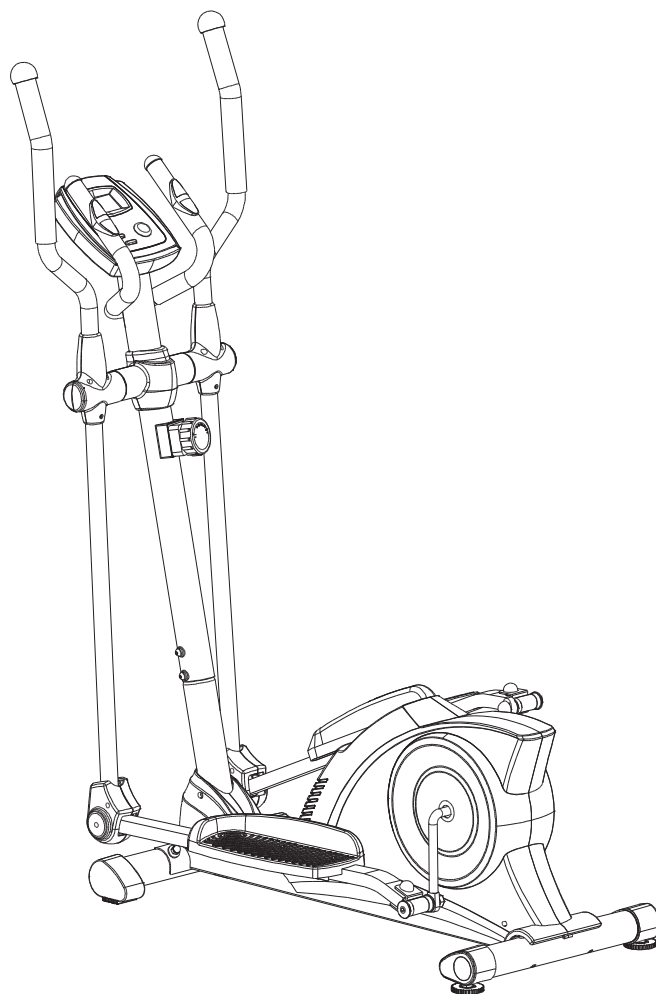


Eliptický Trenažér

Výrobek Číslo: 1332



DŮLEŽITÉ : Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Uschovejte tuto příručku pro budoucí použití.

Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od této fotografie, mohou se změnit bez notic

OBSAH:

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY -----	2
SEZNAM DÍLŮ -----	3
HARDWARE BALENÍ -----	5
NÁSTROJE -----	6
PŘEHLED ČERPÁNÍ -----	7
MONTÁŽNÍ NÁVOD -----	8
Spouštění počítače -----	15
ÚPRAVY -----	17
ÚDRŽBA -----	18
Odstraňování závad -----	18
Zahřát a zchladit :běžná cvičení-----	19

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Základní opatření by měla být vždy dodržena, včetně následujících důležitých bezpečnostních pokynů při používání tohoto vybavení: Přečtěte si všechny instrukce před použitím tohoto zařízení.

- 1.Všechny pokyny sledovat před použitím tohoto zařízení. Ujistěte se, že Zařízení je správně smontováno a utaženo před použitím.
- 2.Přecvičte se před tréninkem, aby se zabránilo poranění svalů. Warm-up a Cool Down cvičení je nutné. Po cvičení navrhujeme relaxaci těla.
- 3.Prosím ujistěte se, že všechny díly nejsou poškozeny před použitím . Toto zařízení by měla být umístěna na rovném povrchu při použití . Doporučuje se použít krytinu, nebo jinou podložku na zemi.
- 4.Prosím noste správné oblečení a obuv při použití tohoto zařízení
- 5.Nepokoušejte se dělat údržby nebo úpravy než ty, které jsou popsány v tomto manuálu. Pokud by se vyskytl nějaký problém, přerušete používání a poradte se s místním prodejcem .
- 6.Budte opatrní, držte se pevně řídítka. Když nastupujete na pedál, držte ho v nejnižší poloze. Šlápněte na pedál a udělejte krok napřed. Vždy držte pevně řídítka. Vystupujte stejně s pedálem na nejvyšší poloze.
- 7.Nepoužívejte zařízení venku.
8. Toto zařízení je určeno pro domácí použití.
- 9.Toto zařízení může používat pouze jedna osoba

10. Pokud budete cítit bolesti na hrudi, nevolnost, závratě nebo dušnost, měli byste přestat vykonávat okamžitě cvičení a poradte se s lékařem dříve, než budete pokračovat.

11. Budte opatrní při montáži, nebo demontáži zařízení.

12. Nedovolte dětem používat nebo hrát se na zařízení. Udržujte děti a domácí zvířata během tréninku mimo tohoto zařízení. Tento stroj je určen pro dospělé. Minimální volný prostor se vyžaduje pro bezpečný provoz, neměl by být menší než dva metry.

13. Maximální nosnost tohoto produktu je 250 lbs/110 kg.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte s lékařem. To je zvláště důležité pro osoby, které jsou starší 35 let nebo kteří mají již existující zdravotní problémy. Přečtěte si všechny pokyny před použitím jakékoli fitness vybavení.

UPOZORNĚNÍ: Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Uchovejte tuto příručku pro budoucí použití.

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame Hlavný rám Hlavní rám	1	022	Washer Ø16xØ8x1.5 podložka podložka	2
002L	Left Foot Bar Levá tyč lavá tyč	1	023	Bolt M8x45 Šroub Skrutka	2
002R	Right Foot Bar pravá tyč pravá tyč	1	024	Nylon Nut M6 nylonová matice nylonová matica	10
003L	Left Handrail Arm levá paža madla lavá paža madla	1	025	Washer Ø6 podložka apodložka	7
003R	Right Handrail Arm pravá paža madla pravá paža madla	1	026	Bolt M6x40 Šroub skrutka	6
004L	Left Handrail Ø32x1.5 levá paže madla lavá paža madla	1	027	Tension Cable L=1800 napínací kabel napínací kábel	1
004R	Right Handrail Ø32x1.5 pravá paže madla pravá paža madla	1	028	Cap S13 uzávěr uzáver	2
005	Front Post přední pozice predná pozícia	1	029	Screw ST4.2x25 šroub skrutka	11
006	Handlebar Ø25x1.5 řídítka riadičlá	1	030L	Foot Bar Cover-A nožní kryt-A nožný kryt-A	2
007	Front Stabilizer Ø60x1.5x480 Rovný stabilizátor rovný stabilizátor	1	030R	Foot Bar Cover-B Nožní kryt -B nožní kryt-B	2

008	Rear Stabilizer zadní stabilizátor stabilizátor	1	031	Big Washer Ø6 velká podložka velká podložka	2
009	Carriage Bolt M8x70 vratový šroub vratová skrutka	2	032	Bolt Ø15.8x62.5 šroub skrutka	2
010L	Front Left Stabilizer End Cap Ø60 prední levý stabilizátor se zakončením predný lavý stabilizátor s uzáverom	1	033	Left Foot Pedal 395x150x65 levý základ pedálu lavý základný pedál	1
010R	Front Right Stabilizer End Cap Ø60 predný pravý stabilizátor se zakončením predný pravý stabilizátor so zakončením	1	034	Right Foot Pedal 395x150x65 pravý základ pedálu opravý základ pedálu	1
011	Big Curve Washer Ø20xØ8 veliká okrouhlá podložka velká okrúhla podložka	10	035	Rear Left Stabilizer End Cap Ø60 levý zadní stabilizátor koncovka lavý zadný stabilizátor koncovka	1
012	Cap Nut M8 převlečná matice prevlečná matica	2	036	Rear Right Stabilizer End Cap Ø60 zadní pravý stabilizátor koncovka zadný pravý stabilizátor koncovka	1
013L	Bolt for left U Shape Bracket 1/2" Šroub pro levou hranatou závorku tvaru U 1/2 " skrutka pre lavú hranatú zavorku	1	037	Cover Cap Ø40xØ25x10 krytka krytka	2
013R	Bolt for right U Shape Bracket 1/2" šroub pře pravou hranatou závorku skrutka pre pravú hranatú závorku	1	038	Bolt M8x15 šroub skrutka	8
014L	Left Nylon Nut 1/2" nylonová matice nylonová matica	1	039	Powder Metal Bushing Ø14.2xØ10.2x10 kovové pouzdro kovové púzdro	4
014R	Right Nylon Nut 1/2" nylonová matice nylonová matica	1	040	Bolt M8x20 šroub matice	2
015	Wave Washer Ø28xØ17x0.3 vlnená podložka vlnená podložka	2	041	Spring Washer Ø8 napínací podložka napínacia podložka	8
016	Powder Metal Bushing Ø24.5xØ16x14	4	042	Washer Ø38x3 podložka podložka	2

017	Spring Washer Ø20 napínací podložka napínacia podložka	2	043	Powder Metal Bushing Ø38xØ32xØ19x14	4
018	Idler Pulley napínací kladka napínacia kladka	1	044	Bolt M6x35 šroub skrutka	4
019	Washer 7/8" podložka podložka	1	045	Curve Washer Ø6 kulatá podložka gulatá podložka	4
020	U Shape Bracket držák tvar-U držiak v tvare-U	2	046	Big Washer Ø8 velká podložka velká podložka	2
021	Nylon Nut M8 nylonová matice nylonová matica	2	047	Bolt M6x10 šroub skrutka	1

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
048	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50 plastové pouzdro plastové púzdro	2	073	Washer Ø34.5xØ23x2.5 podložka podložka	1
049L	Left Handrail Arm Cover-A evá paža madla lavá paža madla	1	074	Hexagon Nut 7/8" šestihranný šroub šesthranná skrutka	1
049R	Right Handrail Arm Cover-A pravá paže madla pravá paža madla	1	075	Belt Pulley with Crank 6.5"/Ø260 řemenice remenice	1
050L	Left Handrail Arm Cover-B evá paža madla lavá paža madla	1	076	Bolt M8x25 šroub skrutka	1
050R	Right Handrail Arm Cover-B pravá paže madla pravá paža madla	1	077	M10x1 Nut for Flywheel matice pro setrvačnik matica pre zotrvačnik	2
051	Tension Control Knob Kontrolní knoflík kontrolné tlačidlo	1	078	Flywheel Ø230x40x32 setrvačnik zotrvačnik	1
052	Screw ST4.2x20 šroub skrutka	4	079	Belt PJ380 J6 pás pás	1
053	Computer (HR1581) počítač počítač	1	080	Idler Arm napínací rameno napínacie rameno	1
054	Rear Decorative Cover for Front Post zadní dekorativní kryt zadný dekoratívny kryt	1	081	Bolt M6x15 šroub skrutka	2

055	Hand Pulse Sensor with Wire L=750 ruční pulz ručný pzulz	2	082	Eyebolt M6x36 šroub s okem skrutka z okom	2
056	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480 pěnový držák penový držák	2	083	Tension Bracket napětí napätie	2
057	Handlebar Foam Grip Ø27xØ33x360 pěnový držák penový držák	2	084	Nut M6 šroub skrutka	2
058	Handrail End Cap Ø32x1.5 zakončení držáku zakončenie držiaka	2	085	Spring Washer Ø6 napínací podložka napínacia podložka	2
059	Handlebar End Cap Ø28x1.5 řidítká záslepka riadidlá zakončenie	2	086	Power Metal Bushing Ø18xØ8x5 metální pouzdro metálové púzdro	4
060	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25 šroubovák Philips skrutkovač Philips	6	087	Nut M10 šroub skrutka	2
061	Curve Washer Ø20xØ5.2 kulatá podložka gulatá podložka	1	088	Bolt M5x10 šroub skrutka	4
062	Bolt M5x55 šroub skrutka	1	089	Bolt M8x10 šroub skrutka	1
063	Adjustable Leveler M10 nastavení vyrovnání nastavenie vyrovnania	2	090	Front Decorative Cover for Front Post pozice pozícia	1
064	Extension Sensor Wire L=1100 prodloužený senzorový drát predĺžený senzorový drot	1	091	Left Decorative Cover levý dekorativní kryt lavý dekoratívny	1
065	Sensor with Wire L=1600 senzorový drát senzorový drot	1	092	Right Decorative Cover pravý dekorativní kryt pravý dekoratívny kryt	1
066	Screw ST2.9x12 šroub skrutka	2	093	Curve Washer Ø16xØ8 okrouhlí matice okružla matica	2
067	Left Cover levý kryt lavý kryt	1	094	Screw ST4.2x12 šroub skrutka	8
068	Right Cover pravý kryt pravý kryt	1	095	Rubber Cover gumový kryt gumový kryt	2
069	Bearing Cup ložiskový pohár	2	096	Bolt M8x70	2

070	Bearing ložisko ložisko	2	097	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x20	8
071	Bearing Nut I 15/16" ložiskový šroub ložisková skrutka	1	098	Screw ST2.9x16 šroub skrutka	1
072	Bearing Nut II 7/8" ložiskový šroub ložisková skrutka	1			

1 . Instalace předního a zadního stabilizátoru:

Umístěte přední stabilizátor (2) v přední části hlavního rámu (1) a zarovnejte otvory pro šrouby .

Přípevněte přední stabilizátor (2) na předním oblouku hlavního rámu (1) se dvěma M8x70

kolejovými šrouby (17) , dvěma Ø8xØ20x1.5t křivými podložkami (14), a dvě uzavřené matice M8 (30). Utáhněte uzavřené matice s Multi Hex nástrojem Phillips šroubovák em.

Umístěte zadní stabilizátor (3) za hlavní rám (1) a zarovnejte otvory pro šrouby .

Přípevněte zadní stabilizátor (3) na zadní křivky hlavního rámu (1) se dvěma M8x70 Šrouby (75) a dvěma kulatými podložkami Ø8xØ20x1.5t (14). Utáhněte šrouby s S6 Allen

Klíčem, který je poskytován.

Vložte dvě M10 Nastavitelné nivelátory (74) se dvěma šestihrannými maticema M10x6t (73) na zadní Stabilizátor (3).

2 . Přední pozice a instalace napětí kontrolního knoflíka

Odstraňte šest M8x20 šroubů (38), šest Ø8 pružných podložek(41), a šest Ø20xØ8 Big křivých podložek (11) z hlavního rámu (1). Odstraňte šrouby a podložky s S6 Allen šroubovákem.

Vložte napínací kabel (27) do spodního otvoru předního postu (5) a vytáhněte ho do čtvercového otvoru předního postu (5).

Připojte lanko senzoru (65) z hlavního rámu (1) k lanku (64) z předního Postu (5) .

Vložte přední Post (5) na trubky hlavního rámu (1) a zajistěte šesti M8x20 šrouby (38) , šesti Ø8 pružnými podložkami (41), a šesti Ø20xØ8 velkými kulatými podložkami(11) , které byly odstraněny. Utáhněte šrouby a podložky sS6 Allen klíčem.

Odstraňte Ø20xØ5.2 kulatou podložku (61) a M5x55 šroub (62) z regulace tahu a knoflík (51). Odstraňte šroub s Multi Hex nástrojem Phillips.

Dejte konec kabelu na knoflík regulace tahu (51) do háku.

Napěte kabel (27) , viz obr. A. Kabel převlečte do kovového držáku k napínacímu kabelu (27) , viz obr. B. Připojte napínací ovladač (51) na přední Post (5) s Ø20xØ5.2 kulatou podložkou (61)

a M5x55 šroubem (62) , které byly odstraněny. Utáhněte šroub a podložku s Multi Hex

Phillips šroubovákem .

3: Instalace řidítek a pedálů.

Zahrnuje -A / B instalace

Vyjměte dva šrouby M8x20 (40), dvě O8 pružné podložky (41), dva O8 velké ostříkovače(46), a

dvě Ø38x3 Podložky (42) z levé a pravé horizontální osy předního Postu (5). Odstraňte šrouby a podložky s S6 Allen klíčem.

Připojte levé rameno zábradlí (3l) na levé vodorovné osy předního Post u(5) s jedním šroubem M8x20 (40) , jednou Ø8 pružnou podložkou (41) , jednou velkou Ø8 podložkou (46) , a jednou Ø38x3 podložkou (42) , které byly odstraněny. Utáhněte šroub a podložky sS6 Allen klíčem.

Připojte levý U tvaru držák (20) na levé kliky (75) s jedním 1/2 "šroubem (13L), jednou Ø28xØ17x0.3 vlnenou podložkou(15) , jednou Ø20 pružnou podložkou (17) , a jednou 1/2 " levou Nylonovou maticí (14L). Utáhněte šroub a nylonovou maticíS8 s Multi Hex šroubovákem. Nainstalujte S13 šroubovou čepičku (28) na M8x45 šroub (23) .

Poznámka: 1/2 " šroub na levém držáku tvaru U (13L) a 1/2 "je určen pro šroub s hranatou závorku tvaru U(13R). Označení " R" pro pravé a "L" pro levé .

Připojte levou nohou pedálu (33) s levou nožní zástrčkou(2l) se třemi M6 Nylonovými maticemi (24) ,

Ø6 tři podložky (25), a tři šrouby M6x40 (26). Utáhněte nylonové matice s Multi Hex Phillips šroubovákem .

Připojte nožný kryt -A/ B (30L , 30R) do levé nohy (2l) s jedním ST4.2x12

Šroubem94) a dva křížovými zavitořeznými šrouby ST4.2x20 (97). Utáhněte šrouby s Phillips šroubovákem .

Opakujte výše uvedený krok k upevnění pravého krytu (3R) na pravé horizontální ose Předního Postu (5) na pravé klike (75).

INSTALACE LEVÝHO A PRAVÉHO DRŽÁKU

Připojte vlevo / vpravo držák (4L , 4R) na vlevú/ pravú tyč(3l , 3R) se čtyřmi

M6x35 šrouby (44) , čtyřmi Ø6 křivými podložkami (45), a čtyřmi nylonovými maticemi M6 (24). a utáhněte s Multi Hex křížovým šroubovákem

5 . Levý / Pravý držák -A / B a přední / zadní ozdobné kryty. INSTALACE

Odstraňte čtyři ST4.2x20 Phillips závitořezné šrouby (97) z vlevého / pravého zábradlí (3L , 3R). Odstraňte šrouby Multi Hex Phillips šroubovákem .

Připojte l levou paži madla(49L)a pravou(50L) na

Levou tyč(3L) se dvěma ST4.2x12 šrouby (94) a dvěmaST4.2x20 Phillips

Šrouby do plechu (97) , které byly odstraněny. Utáhněte šrouby Multi Phillips šroubovák em.

Připojte pravou paži madla(49R) a levou (50R) na pravou tyč(3R) se dvěma ST4.2x12 šrouby (94) a dvěma ST4.2x20 Phillips šrouby do plechu (97) , které byly odstraněny.

Utáhněte šrouby Multi

Phillips šroubovákem .

Připevněte zadní dekorativní kryt(54) a přední dekorativní kryt (90) na přední Post (5) se dvěma ST4.2x12 šrouby (94) . Utáhněte šrouby Phillips šroubovákem .

6 . Řidítka a počítačové instalace

Odstraňte čtyři šrouby M5x10 (88) ze zadní části počítače (53). Odstraňte šrouby s Phillips šroubovákem .

Vyjměte dva šrouby M8x15 (38) a dva Ø16xØ8 Křivé šrouby(93) z předního Postu (5). Odstraňte šrouby a křivé podložky s S6 Allen multifunkčním klíčem.

Vložte dráty ručního snímače pulsů (55) z řídítka (6) do otvoru na přední straně Postu (5) a vytáhněte je z horního konce předního Postu (5).

Připevněte řídítka (6) na přední Post (5) se dvěma šrouby M8x15 (38) a dvěma Ø16xØ8 křivými podložkami (93) , které byly odstraněny. Utáhněte šrouby a křivé podložky s S6 s multifunkčním klíčem.

Připojte senzor(64) a dráty Ručního snímače pulsů (55) s dráty, které pocházejí z počítače (53) a poté připojte počítač (53) na horním konci

Předního Postu (5) se čtyřmi šrouby M5x10 (88) , které byly odstraněny. Utáhněte šrouby s

Phillips šroubovákem .

SPECIFIKACE:

ČAS-----0:00-99:59MIN:SEC

RYCHLOST-----0.0-99.KM/H

VZDÁLENOST-----0.0-999.9 KM

KALORIE-----0.0-999.9 KCAL

POČET KILOMETRŮ-----0-9999 KM

PULZ-----40-240 BEATS/MIN

Používání Vašeho počítače:

Počítač je možné aktivovat pomocí tlačítek nebo šlapáním. Pokud necháte Zařízení na 4 minuty stát, vypne se automaticky .

MODE: Stiskněte tlačítko MODE pro výběr funkce počítače. Stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund a hodnoty se nastaví na nulu , kromě hodnoty měřičí ujeté vzdálenosti dat.

UP: Stiskněte tlačítko UP pro zvýšení datové hodnoty čas, vzdálenost , kalorie, nebo impuls pro cíl nastavování.

DOWN: Stiskněte tlačítko DOWN pro snížení datovej hodnoty čas, vzdálenost, kalorie, nebo impuls pro cíl nastavování.

RESET:

Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání dat čas, vzdálenost, kalorie na nulu. Stisknutím tlačítka resset se datové hodnoty čas, vzdálenost, kalorie, nebo impuls nastaví na nulu. Stiskněte a podržte tlačítko Reset po dobu 3 sekund a všechny datové hodnoty se vynulují, kromě hodnoty měřiče ujeté vzdálenosti dat.

Funkce počítače:

SCAN: Stiskněte tlačítko MODE, až se objeví na displeji SCAN , počítač automaticky vyhledá jednotlivé funkce, pořadí se mění každých 6 sekund

TIME:

Zobrazuje uplynulý čas cvičení v minutách a sekundách . Může také zobrazit předem stanovený cíl TIME v režimu STOP před tréninkem. Chcete-li nastavit TIME stiskněte tlačítko MODE , dokud se nezobrazí TIME na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN , TIME začne blikat . Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro změnu času. Pokaždé, když stisknete tlačítko UP nebo DOWN TIME by se měla změnit o 1 minutu. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílového času na nulu. Před stanoveným cílem je doba v rozmezí od 0:00 do 99:00 minut. Když předem nastavíte cíl TIME a pak začnete cvičit, čas se začne odpočítávat od nastaveného času 0:00 o každou 1 sekundu nazad . Pokud dosáhnete předem stanovený cíl a TIME přijde na 0:00 ,Time začne pípat, aby vám připoměl, že ste u konce cvičení.

SPD(SPEED): Na obrazovce se zobrazí aktuální rychlost

DIST(DISTANCE): Zobrazuje akumulární vzdálenost ujetou během tréninku. Může také určit předem stanovený cíl a vzdálenost v režimu STOP před zastavením. Chcete-li nastavit DISTANCE (vzdálenost), stiskněte tlačítko MODE (režim)dokud se nezastaví DIST na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN . DIST začne blikat . Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro změnu vzdálenosti při každém stisknutí tlačítkaUP nebo DOWN VZDÁLENOST by mělodosáhnout 1,0 km. Stiskněte tlačítko RESET vymazat cílovou vzdálenost na nulu. Předem stanovený cíl a vzdálenost je v rozmezí od 0.0 do 999,0 km. Poté co předem stanovíte cíl začnete s cvičením. Vzdálenost se začne odpočítávat od předem stanovené cílové vzdálenosti 0.0. Pokud přijde počítač do nuly, začne pípat, aby vám připoměl, že ste u cíle cvičení.

CAL(KALORIE):

Zobrazuje celkové spálené kalorie během tréninku. Můžete také přednastavit cílové kalorie v režimu STOP před tréninkem. Chcete-li nastavit kalorie stiskněte tlačítko MODE , dokud se nezobrazí CAL na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN . CAL začne blikat . Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro změnu kalorií, při každém stisknutí tlačítkaUP nebo DOWN kalorií odpočítá změnu o 1,0 kalorie . Stisknutím tlačítka RESET zrušte cílové kalorie na nulu. Předem stanovený cíl kalorií je v rozmezí od 0,0 do 999,0 kalorií. Jakmile jste přednastavily kalorie, pak začnete s cvičením, začnou se počítat kalorie z předem nastavených cílových kalorií na 0.0.

ODO(ODOMETER):

Zobrazuje akumulární celkovou ujetou vzdálenost. Datové hodnoty zobrazuje ODO stisknutím a přidržením MODE nebo RESET po dobu 3 sekund. Pokud budete mít dobrou baterii z počítače , budou ODO dataValues jasné.

PULSE:

Zobrazuje aktuální údaje o tepové frekvenci po uchopení řídítek senzory s oběma rukama po dobu cvičení . Prosím, vždy držte rukojeti s oběma rukama , ne jen s jednou rukou , když se pokusíte vyzkoušet své tepové frekvence .Můžete také předem stanovit cíl tepové frekvence v režimu STOP před tréninkem. Chcete-li nastavit PULSE stiskněte MODE dokud se neobjeví puls na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN , pulz začne blikat. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN na předem stanovené cílové tepové frekvence. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílové tepové frekvence na nulu. Předem nastavené srdeční frekvence je v rozmezí od 40 do 240 tepů za minutu. Poté, co ste předem stanovily cíl srdeční frekvence a potom začínáte s cvičením, prosím, uchopte řídítká s oběma rukama. Je-li vaše srdeční frekvence vyšší než stanovená míra , počítač pípá aby vám to připoměl.

Jak vyměnit baterie.

- 1 . Odstraňte kryt baterie na zadní straně počítače.
- 2 . Dejte dvě „SIZZE – AA,, baterie do Bateriového bydlení.
- 3 . Zjistíte jestli jsou správně umístěny a jestli jsou v těsném kontaktu .
- 4 . Znovu nainstalujte kryt baterie.
- 5 . Pokud je displej nečitelný nebo pouze částečně čitelný, vyjměte baterie a počkejte 15 sekund a znovu nainstalujte

Úpravy

Nastavení napětí pomocí ovladače.

Pro zvýšení zatížení , otočte napínací knoflík pravotočivým směrem. Pro snížení zátěže , otočte napínací knoflík proti směru hodinových ručiček .

Nastavitelný můstek .

Otočte nastavitelný můstek na zadním stabilizátoru podle potřeby a úrovně kola..

Obhospodařování .

Čištění .

Vzpřímené kolo lze čistit měkkým hadříkem a jemným čisticím prostředkem. Nepoužívejte brusné materiály nebo rozpouštědla na plastových částech . PROSÍM otřete si pot z vašeho přístroje po každém použití. Vyhněte se nadměrné vlhkosti na ovládacím panelu monitoru počítače , mohlo by dojít k ohrožení elektrickým proudem nebo k narušení elektroniky. Prosím, zkontrolujte všechny šrouby, pedále a elektroniku před použitím.

WARM - UP (zahřívací cvičení) jedůležitou součástí každého tréninku. Účelem rozcvičení je

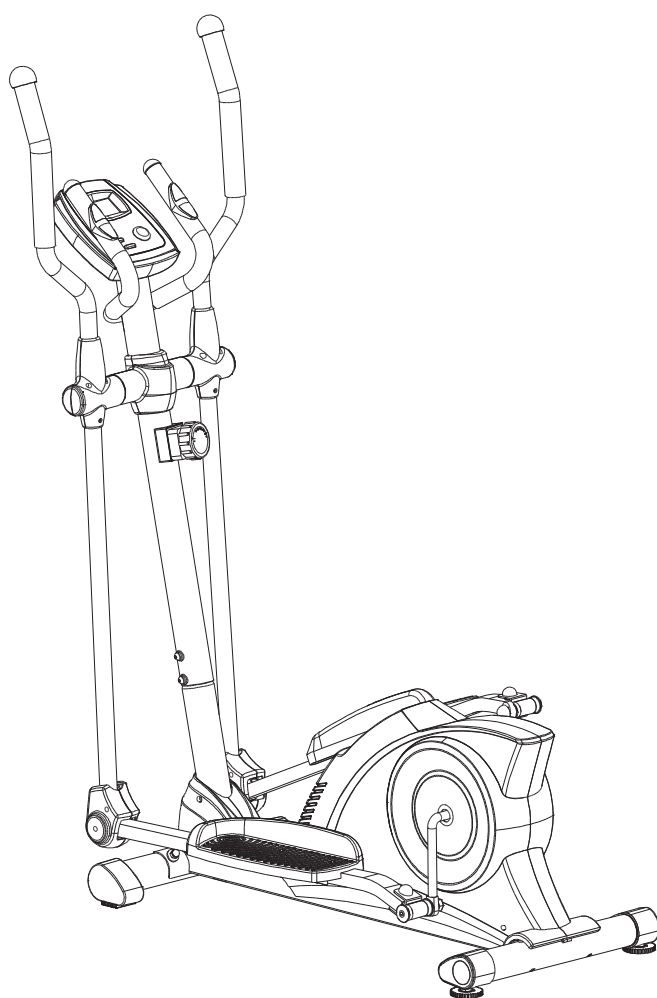
připravit své tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Zahřejte se po dobu dvou až pěti minut před aerobním cvičením. Zahřívací cvičení zvyšuje krevní oběh a puls , poskytuje více kyslíku do svalů .

COOL DOWN -Schlazovací cvičení:

Zchladit na konci tréninku .pakujte tyto cvičení pro snížení bolestivosti v unavené svaly .
Účelem ochlazení je vrátit tělo do klidového stavu na konci každého cvičení . Řádné
chlazení pomalu snižuje tepovou frekvenci a umožňuje návrat krve k srdci .

Eliptický trénažér

ČÍSLO VÝROBKU: 1332



DÔLEŽITÉ : Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohto produktu. Uchovajte túto príručku pre budúce použitie.
Špecifikácie tohto produktu sa môžu líšiť od tejto fotografie , môžu byť zmenené bez predchádzajúceho upozornenia.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	2
ZOZNAM DIELOV	3
HARDWARE BALENIE	5
NÁSTROJE	6
PREHĽAD ČERPANIA	7
MONTÁŽNY NÁVOD	8
Spúšťanie počítača	15
ÚPRAVY	17
ÚDRŽBA	18
odstraňovanie závad	18
Zahriať a schladiť BEŽNÁ rozsvička	19

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY:

Základnú opatrnosť je treba vždy dodržiavať, vrátane týchto bezpečnostných pokynov, pri používaní tohoto vybavenia. Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohoto zariadenia.

1. Prečítajte si všetky pokyny a sledujte ich pred použitím tohoto zariadenia. Pred použitím sa presveďte, či je zariadenie správne zmontované.
2. Aby sa zabránilo poraneniu svalu, odporúča sa zahrievacie cvičenie. Po cvičení sa odporúča ochladzovacie cvičenie na relaxáciu tela.
3. Prosím, prekontrolujte všetky diely pred použitím, či nie sú poškodené a dobre ich pritiahnite. Toto zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu. Doporučuje sa použiť podložka, alebo iná kritina na zem.
4. Prosím noste správne oblečenie a obuv pri používaní tohoto zariadenia. Nenoste oblečenie, ktoré by mohlo zachytiť nejakú časť zariadenia, dotiahnite popruhy na pedáloch
5. Nepokúšajte sa robiť údržbu, alebo iné úpravy, než aké sú napísané v príručke. Pokiaľ sa vyskytne nejaký problém, ihneď prestajte cvičiť a poraďte sa s miestnym predajcom.
6. Nepoužívajte zariadenie vonku
7. Toto zariadenie je určené pre domáce použitie
8. Iba jedna osoba by mala používať toto zariadenie
9. Pokiaľ sa necítite dobre, máte bolesti na hrudi, závrate, nevoľnosť, alebo máte nedostatok vzduchu, mali by ste prestať cvičiť a poradiť sa so svojim lekárom, kým začnete opäť cvičiť.
10. Pri montáži a demontáži dbajte na zariadenie
11. Nedovoľte deťom používať, alebo hrať sa na zariadení, držte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia. Tento stroj je určený iba pre dospelých. Minimálny voľný priestor pre bezpečné fungovanie, nesmie byť menší ako 2 metre.
12. Maximálne zaťaženie tohoto produktu je 110kg.

UPOZORNENIE: Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohoto produktu. Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame Hlavný rám Hlavní rám	1	022	Washer Ø16xØ8x1.5 podložka podložka	2
002L	Left Foot Bar Levá tyč lavá tyč	1	023	Bolt M8x45 Šroub Skrutka	2
002R	Right Foot Bar pravá tyč pravá tyč	1	024	Nylon Nut M6 nylonová matice nylonová matica	10
003L	Left Handrail Arm levá paža madla lavá paža madla	1	025	Washer Ø6 podložka apodložka	7
003R	Right Handrail Arm pravá paža madla pravá paža madla	1	026	Bolt M6x40 Šroub skrutka	6
004L	Left Handrail Ø32x1.5 levá paže madla lavá paža madla	1	027	Tension Cable L=1800 napínací kabel napínací kábel	1
004R	Right Handrail Ø32x1.5 pravá paže madla pravá paža madla	1	028	Cap S13 uzávěr uzáver	2
005	Front Post přední pozice predná pozícia	1	029	Screw ST4.2x25 šrioub skrutka	11
006	Handlebar Ø25x1.5 řídítká riadidlá	1	030L	Foot Bar Cover-A nožní kryt-A nožný krat-A	2
007	Front Stabilizer Ø60x1.5x480 Rovný stabilizátor rovný stabilizátor	1	030R	Foot Bar Cover-B Nožný kryt -B nožný kryt-B	2
008	Rear Stabilizer zadní stabilizátor zadný stabilizátor	1	031	Big Washer Ø6 velká podložka velká podložka	2
009	Carriage Bolt M8x70 vratový šroub	2	032	Bolt Ø15.8x62.5 šroub	2

	vrátová skrutka			skrutka	
010L	Front Left Stabilizer End Cap Ø60 prední levý stabilizátor se zakončením predný lavý stabilizátor s uzáverom	1	033	Left Foot Pedal 395x150x65 levý základ pedálu lavý základný pedál	1
010R	Front Right Stabilizer End Cap Ø60 predný pravý stabilizátor se zakončením predný pravý stabilizátor so zakončením	1	034	Right Foot Pedal 395x150x65 pravý základ pedálu opravý základ pedálu	1
011	Big Curve Washer Ø20xØ8 veliká okrouhlá podložka velká okrúhla podložka	10	035	Rear Left Stabilizer End Cap Ø60 levý zadní stabilizátor koncovka lavý zadný stabilizátor koncovka	1
012	Cap Nut M8 převlečná matice prevlečná matica	2	036	Rear Right Stabilizer End Cap Ø60 zadní pravý stabilizátor koncovka zadný pravý stabilizátor koncovka	1
013L	Bolt for left U Shape Bracket 1/2" Šroub pro levou hranatou závorku tvaru U 1/2 " skrutka pre lavú hranatú zavorku	1	037	Cover Cap Ø40xØ25x10 krytka krytka	2
013R	Bolt for right U Shape Bracket 1/2" šroub pře pravou hranatou závorku skrutka pre pravú hranatú závorku	1	038	Bolt M8x15 šroub skrutka	8
014L	Left Nylon Nut 1/2" nylonová matice nylonová matica	1	039	Powder Metal Bushing Ø14.2xØ10.2x10 kovové pouzdro kovové púzdre	4
014R	Right Nylon Nut 1/2" nylonová matice	1	040	Bolt M8x20 šroub	2

	nylonová matica			matice	
015	Wave Washer Ø28xØ17x0.3 vlnená podložka vlnená podložka	2	041	Spring Washer Ø8 napínací podložka napínacia podložka	8
016	Powder Metal Bushing Ø24.5xØ16x14	4	042	Washer Ø38x3 podložka podložka	2
017	Spring Washer Ø20 napínací podložka napínacia podložka	2	043	Powder Metal Bushing Ø38xØ32xØ19x14	4
018	Idler Pulley napínací kladka napínacia kladka	1	044	Bolt M6x35 šroub skrutka	4
019	Washer 7/8" podložka podložka	1	045	Curve Washer Ø6 kulatá podložka gulatá podložka	4
020	U Shape Bracket držák tvar-U držák v tvare-U	2	046	Big Washer Ø8 velká podložka velká podložka	2
021	Nylon Nut M8 nylonová matice nylonová matica	2	047	Bolt M6x10 šroub skrutka	1

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
048	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50 plastové pouzdro plastové púzdro	2	073	Washer Ø34.5xØ23x2.5 podložka podložka	1
049L	Left Handrail Arm Cover-A evá paža madla lavá paža madla	1	074	Hexagon Nut 7/8" šestihranný šroub šesthranná skrutka	1
049R	Right Handrail Arm Cover-A	1	075	Belt Pulley with Crank 6.5"/Ø260	1

	pravá paže madla pravá paža madla			řemenice remenice	
050L	Left Handrail Arm Cover-B levá paža madla lavá paža madla	1	076	Bolt M8x25 šroub skrutka	1
050R	Right Handrail Arm Cover-B pravá paže madla pravá paža madla	1	077	M10x1 Nut for Flywheel matice pro setrvačnick matica pre zotrvačnick	2
051	Tension Control Knob Kontrolní knoflík kontrolné tlačidlo	1	078	Flywheel Ø230x40x32 setrvačnick zotrvačnick	1
052	Screw ST4.2x20 šroub skrutka	4	079	Belt PJ380 J6 pás pás	1
053	Computer (HR1581) počítač počítač	1	080	Idler Arm napínací rameno napínacie rameno	1
054	Rear Decorative Cover for Front Post Post zadní dekorativní kryt zadný dekoratívny kryt	1	081	Bolt M6x15 šroub skrutka	2
055	Hand Pulse Sensor with Wire L=750 ruční pulz ručný pzulz	2	082	Eyebolt M6x36 šroub s okem skrutka z okom	2
056	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480 pěnový držák penový držák	2	083	Tension Bracket napětí napätie	2
057	Handlebar Foam Grip Ø27xØ33x360 pěnový držák penový držák	2	084	Nut M6 šroub skrutka	2
058	Handrail End Cap Ø32x1.5 zakončení držáku	2	085	Spring Washer Ø6 napínací podložka	2

	zakončenie držiaka			napínacia podložka	
059	Handlebar End Cap Ø28x1.5 řídítká záslepka riadidlá zakončenie	2	086	Power Metal Bushing Ø18xØ8x5 metální pouzdro metálové púzdro	4
060	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25 šroubovák Philips skrutkovač Philips	6	087	Nut M10 šroub skrutka	2
061	Curve Washer Ø20xØ5.2 kulatá podložka gulatá podložka	1	088	Bolt M5x10 šroub skrutka	4
062	Bolt M5x55 šroub skrutka	1	089	Bolt M8x10 šroub skrutka	1
063	Adjustable Leveler M10 nastavení vyrovnání nastavenie vyrovnania	2	090	Front Decorative Cover for Front Post pozice pozícia	1
064	Extension Sensor Wire L=1100 prodloužený swenzorový drát predĺžený senzorový drot	1	091	Left Decorative Cover levý dekorativní kryt lavý dekoratívny	1
065	Sensor with Wire L=1600 senzorový drát senzorový drot	1	092	Right Decorative Cover pravý dekorativní kryt pravý dekorativny kryt	1
066	Screw ST2.9x12 šroub skrutka	2	093	Curve Washer Ø16xØ8 okrouhlí matice okružla matica	2
067	Left Cover levý kryt lavý kryt	1	094	Screw ST4.2x12 šroub skrutka	8
068	Right Cover pravý kryt pravý kryt	1	095	Rubber Cover gumový kryt gumový kryt	2
069	Bearing Cup	2	096	Bolt M8x70	2

	ložiskový pohár				
070	Bearing ložisko ložisko	2	097	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x20	8
071	Bearing Nut I 15/16" ložiskový šroub ložisková skrutka	1	098	Screw ST2.9x16 šroub skrutka	1
072	Bearing Nut II 7/8" ložiskový šroub ložisková skrutka	1			

HARDWARE PACKING LIST

2. Predné pozície a inštalácia napätia kontrolného gombíka

Odstráňte šesť M8x20 skrutiek (38) , šesť Ø8 pružných podložiek (41) , a šesť Ø20xØ8 veľkých krivých podložiek (11) z hlavného rámu (1). Odstráňte skrutky a podložky s S6 Allen skrutkovačom.

Vložte napínací kábel (27) do spodného otvoru predného Postu (5) a vytiahnite ho do štvorcového otvoru predného Postu (5).

Pripojte lanko senzoru (65) z hlavného rámu (1) k lanku (64) z predného Postu (5).

Vložte predný Post (5) na trubky hlavného rámu (1) a zaistíte šiestimi M8x20 skrutkami (38), šiestimi Ø8 pružnými podložkami (41) , a šiestimi Ø20xØ8 veľkými guľatými podložkami (11), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky a podložky s S6 Allen kľúčom. Odstráňte Ø20xØ5.2 guľatú podložku (61) a M5x55 skrutku (62) z regulácie ťahu (51). Odstráňte skrutku s Multi Hex nástrojom Phillips . Dajte koniec kábla na gombík regulácie ťahu (51) do háku napínacieho káblu (27), vid' obr A.

Kábel prevlečte do kovového držiaka k napínaciemu káblu (27), vid' obr B. Pripojte napínací ovládač (51) na prednom poste (5) s Ø20xØ5.2 guľatou podložkou (61) a M5x55 skrutkou (62) , ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutku a podložku s Multi Hex Phillips skrutkovačom.

3: Inštalácia riadiel a pedálov.

Zahŕňa -A / B inštaláciu

Vyberte dve skrutky M8x20 (40) , dve O8 pružné podložky (41) , dva O8 veľké ostrekovače (46) , a dve Ø38x3 podložky (42) z ľavej a pravej horizontálnej osi predného Postu (5). Odstráňte skrutky a podložky s S6 Allen kľúčom.

Pripojte ľavé rameno zábradlia (3l) na ľavej vodorovnej osi predného Postu (5) s jednou skrutkou M8x20 (40) , jednou Ø8 pružnou podložkou (41) , jednou veľkou Ø8 podložkou (46) , a Ø38x3 podložkou (42) , ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutku a podložky s S6 Allen kľúčom.

Pripojte ľavý U držiak (20) na ľavej kľúke(75) s jednou 1/2 " skrutkou (13L) , jednou Ø28xØ17x0.3 vlnenou podložkou (15) , a Ø20 pružnou podložkou (17) , a jednou 1/2 " ľavou nylonovou maticou (14L) . Utiahnite skrutku a nylonovú maticu S8 s Multi Hex skrutkovačom . Nainštalujte S13 skrutkovú čiapočku (28) na M8x45 skrutku(23).

Poznámka : 1/2 " skrutka na ľavom držiaku tvaru U (13L) a 1/2 " je určená pre skrutku s hranatou zátvorku tvaru U (13R). Označenie "R " pre pravé a " L" pre ľavé .

Pripojte ľavú nohu pedálu (33) s ľavou nožnou zástrčkou (2l) s tromi M6 Nylonovými maticami (24) , Ø6 tromi podložkami (25) , a tromi skrutkami M6x40 (26). Utiahnite

nylonovú maticu s Multi Hex Phillips skrutkovačom.

Pripojte nožný kryt -A / B (30L , 30R) do ľavej nohy (2I) s jednou ST4.2x12 skrutkou 94) a dvoma krížovými zavíťovými skrutkami ST4.2x20 (97). utiahnite skrutky s Phillips skrutkovačom. Opakujte vyššie uvedený krok k upevneniu pravého krytu (3R) na pravej horizontálnej osi predného Postu (5) na pravej kľúke (75).

INŠTALÁCIA ĽAVÉHO A PRAVÉHO DRŽIAKU

Pripojte vľavo / vpravo držiak (4L , 4R) na vľavej / pravej tyči (3I , 3R) so štyrmi M6x35 skrutkami (44) , štyrmi Ø6 krivými podložkami (45) , a štyrmi nylonovými maticami M6 (24). a utiahnite s Multi Hex krížovým skrutkovačom .

5. Ľavý / Pravý držiak -A / B a predné / zadné ozdobné kryty.

INŠTALÁCIA

Odstráňte štyri ST4.2x20 Phillips závitorezné skrutky (97) z ľavého / pravého zábradlia (3L , 3R). Odstráňte skrutky Multi Hex Phillips skrutkovačom.

Pripojte ľavú pažu madla (49I) a pravú (50 L) na ľavú tyč (3L) s dvoma ST4.2x12 skrutkami (94) a dvoma ST4.2x20 Phillips skrutkami do plechu (97) , ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky Multi Phillips skrutkovačom .

Pripojte pravú pažu madla (49R) a ľavú (50R) na pravú tyč (3R) s dvoma ST4.2x12 skrutkami (94) a dvoma ST4.2x20 Phillips skrutkami do plechu (97) , ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky Multi Phillips skrutkovačom.

Pripevnite zadný dekoratívny kryt(54) a predný dekoratívny kryt (90) na predný Post (5) s dvoma ST4.2x12 skrutkami (94). utiahnite skrutky Phillips skrutkovačom.

6. Riadidlá a počítačové inštalácie

Odstráňte štyri skrutky M5x10 (88) zo zadnej časti počítača (53). Odstráňte skrutky s Phillips skrutkovačom.

Vyberte dve skrutky M8x15 (38) a dve Ø16xØ8 krivé skrutky (93) z predného Postu (5). Odstráňte skrutky a krivé podložky s S6 Allen multifunkčným kľúčom.

Vložte drôty ručného snímaču pulzov (55)cez riadidlá (6) do otvoru na prednej strane Postu (5) a vytiahnite ich z horného konca predného Postu (5). Pripevnite riadidlá (6) na prednom Poste (5) s dvoma skrutkami M8x15 (38) a dvoma Ø16xØ8 krivými podložkami (93) , ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky a krivé podložky s S6 multifunkčným kľúčom. Pripojte senzor (64) a drôty Ručného snímača impulzov (55) s drôťmi , ktoré pochádzajú z počítača (53) a potom pripojte počítač (53) na hornom konci Predného Postu (5) so štyrmi skrutkami M5x10 (88) , ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky s Phillips skrutkovačom.

OVLÁDANIE POČÍTAČA:

ŠPECIFIKÁCIE:

ČAS-----0:00-99:59MIN:SEC

RÝCHLOST-----0.0-99.KM/H

VZDIALENOST-----0.0-999.9 KM

KALORIE-----0.0-999.9 KCAL

POČET KILOMETROV-----0-9999 KM

PULZ-----40-240 BEATS/MIN

Používanie počítača:

Počítač je možné aktivovať pomocou tlačidiel, alebo šľapaním. Pokiaľ necháte zariadenie 4 minúty stáť, vypne sa automaticky.

MODE: Stlačte tlačidlo MODE pre výber funkcie počítača. Stlačte a podržte tlačidlo MODE po dobu 3 sekúnd a hodnoty sa nastaví na nulu, okrem hodnoty merajúcej prejdité vzdialenosti dát.

UP: Stlačte tlačidlo UP pre zvýšenie dátovej hodnoty pre čas, vzdialenosť, kalorie alebo impulz pre cieľ nastavovania.

DOWN: Stlačte tlačidlo DOWN pre zníženie dátovej hodnoty čas, vzdialenosť, kalorie, alebo pulz pre cieľ nastavovania.

RESET:

Stlačte tlačítko RESET pre vymazanie dát-čas, vzdialenosť, kalorie na nulu. Stlačením tlačidla RESET sa hodnoty času, vzdialenosti, kalórií a pulzu nastaví na nulu. Stlačte a podržte tlačidlo RESET 3 sekundy a všetky dátové hodnoty sa vynulujú, okrem hodnoty merajúcej prejdité vzdialenosti.

SCAN: Stlačte tlačidlo MODE, až sa objaví na displeji SCAN, počítač automaticky vyhľadá jednotlivé funkcie, poradie sa mení každých 6 sekúnd

TIME:

Zobrazuje uplynulý čas cvičenia v minútach a sekundách. Môže tiež zobrazovať dopredu stanovený cieľ TIME v režime STOP pred tréningom. Kde chcete nastaviť TIME, stlačte tlačidlo MODE pokiaľ sa nezobrazí TIME na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN, TIME začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu času. Vždy kde stlačíte tlačidlo UP alebo DOWN, TIME by sa mala zmeniť o jednu minútu. Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľového času na nulu. Pred stanoveným cieľom je doba v rozpätí 0:00 do 99:00 minút. Keď vopred nastavíte cieľ TIME a potom začnete cvičiť, čas sa začne odpočítavať od nastaveného času 0:00 o každú jednu sekundu nazad. Pokiaľ dosiahnete vopred stanovený cieľ a TIME príde na 0:00, TIME začne pípať, aby vám pripomenul, že ste na konci cvičenia.

SPD(SPEED): Na obrazovke sa zobrazí aktuálna rýchlosť

DIST(DISTANCE): Zobrazuje akumuláciu vzdialenosti prejdité behom tréningu. Môže tiež určiť vopred stanovený cieľ a vzdialenosť v režime STOP pred zastavením. Keď chcete nastaviť DISTANCE (vzdialenosť), stisknite tlačidlo MODE (režim) pokiaľ sa nezastaví DIST na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN. DIST začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu vzdialenosti. Pri každom stlačení tlačítka UP alebo DOWN. DISTANCE by mala dosiahnuť 1.0 km. Stlačte tlačidlo RESET na vymazanie cieľovej vzdialenosti na nulu. Vopred stanovený cieľ a vzdialenosť je v rozmedzí od 0.0 do 999,0 km.

Predtým, čo vopred stanovíte cieľ, začnite s cvičením. Vzdialenosť sa začne odpočítavať od vopred stanovenej cieľovej vzdialenosti 0.0. Pokiaľ príde počítač do nuly, začne pípať, aby vám pripomenul, že ste v cieľi so svojim cvičením.

CAL(CALORIE):

Zobrazuje celkové spálené kalorie počas tréningu. Môžete tiež nastaviť cieľové kalorie v režime STOP pred začatím tréningu. Keď chcete nastaviť kalorie, stlačte tlačítko MODE,

pokiaľ sa nezobrazí CAL na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN. CAL začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu kalórií. Pri každom stlačení tlačidla UP alebo DOWN vám odpočítá zmenu kalórií o 1,0. Stisknutím tlačidla RESET zrušíte cieľové kalorie na nulu. Vopred stanovený cieľ kalórií je v rozmedzí od 0,0 do 999,0 kalórií. Keď ste si nastavili kalorie, začnite cvičiť a začnú sa počítať predom nastavené cieľové kalorie na 0,0.

ODO(ODOMETER):

Zobrazuje prejdutú vzdialenosť. Dátové hodnoty zobrazuje ODO stisknutím a pridržaním tlačidla MODE alebo RESET po dobu 3 sekundy. Pokiaľ máte dobrú batériu v počítači, budú ODO dáta jasné.

PULSE:

Zobrazuje aktuálne údaje o tepovej frekvencii po uchopení riadidiel s oboma rukami po dobu cvičenia. Pre zaistenie je presnejšie, aby ste riadidlá držali vždy oboma rukami. Môžete tiež predom nastaviť cieľ tepovej frekvencie v režime STOP pred tréningom. Keď chcete nastaviť PULSE stlačte MODE pokiaľ sa neobjaví pulz na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP, alebo DOWN, pulz začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN na vopred nastavený cieľ tepovej frekvencie. Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľovej tepovej frekvencie na nulu. Vopred nastavená srdcová frekvencia je v rozmedzí od 40 do 240bteпов za minútu. Potom, čo ste si nastavili cieľ a začínate s cvičením, prosím, uchopte riadidlá s oboma rukami. Kde je vaša srdcová frekvencia vyššia než je stanovená miera, počítač zapípá aby vas na to upozornil.

Ako vymeniť batérie:

1. Odstráňte kryt batérie na zadnej strane počítača.
2. Dajte dve „SIZZE-AA,, batérie do miesta pre to vyhradeného.
3. Zistite, či sú správne umiestnené a či sú v tesnom kontakte.
4. Znovu nainštalujte kryt batérie.
5. Pokiaľ je obrazovka nečitateľná, alebo len čiastočne čitateľná, vyťahnite batérie, počkajte 15 sekúnd a znovu ich nainštalujte.

Úpravy:

Nastavenie napätia pomocou ovládacieho tlačítka:

Pre zvýšenie zataženia otočte napínacie tlačidlo v pravotočivom smere. Pre zníženie záťaže otočte tlačidlo v protismere hodinových ručičiek.

Nastaviteľný mostík:

Otočte nastaviteľný mostík na zadnom stabilizátore podľa potreby a úrovne kolesa.

Obhospodarovanie:

Čistenie:

Vzpriamený prístroj čistíme iba handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte brusné materiály, alebo rozpúšťadlá na plastových častiach. Prosím, utrite pot z vašeho prístroja po každom použití. Vyhybajte sa nadmernej vlhkosti na ovládacom paneli monitoru počítača. Mohlo by prísť k ohrozeniu elektrickým prúdom, alebo k narušeniu elektroniky. Prosím, skontrolujte pred každým použitím všetky skrutky, pedále a elektriku.

WARM-UP (zahrievacie cvičenie) je dôležitou súčasťou každého tréningu. Účelom rozcvičenia je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať zranenia. Zahrejte sa po dobu dvoch až päť minút pred tréningom. Zahrievacie cvičenie zvyšuje krvný obeh a pulz a poskytuje viac kyslíku do svalov.

COOL DOWN -Schladzovacie cvičenie:

Schladte sa na konci tréningu. Opakujte toto cvičenie pre zníženie bolesti v unavených svaloch. Účelom ochladzovania je vrátiť telo do stavu kľudu na konci každého cvičenia. Riadne schladenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje návratu krvi k srdcu.