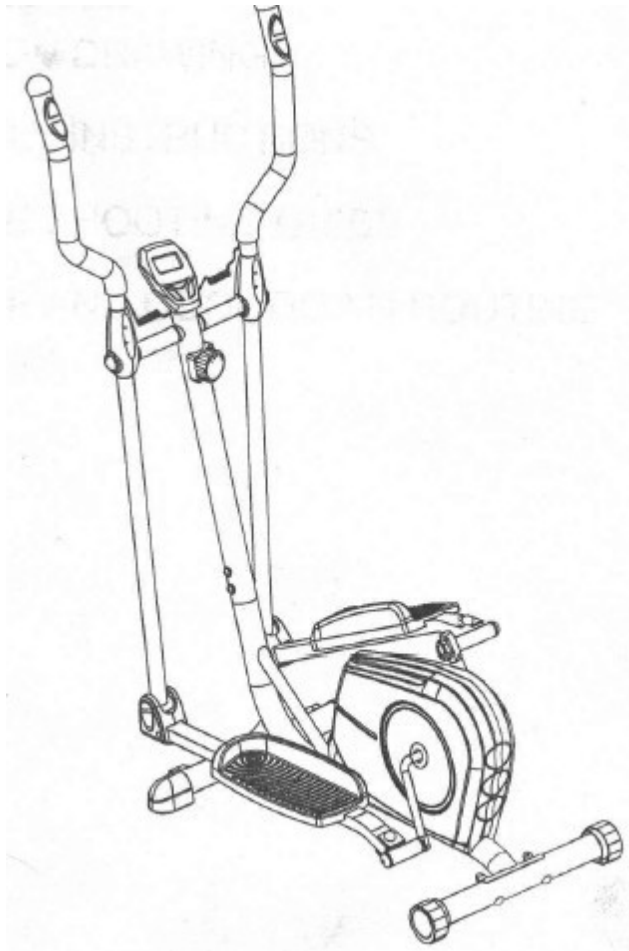


Magnetický elipsistrátor

Návod na použitie

Číslo článku: 1006



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

4i-díg dodržiavať nasledujúce opatrenia vrátane bezpečnostných opatrení pri používaní zariadenia.

Pri používaní zariadenia venujte pozornosť

Pokyn "\$ssze".

1. Pred použitím zariadenia si prečítajte a pochopte pokyny uvedené v používateľskej príručke.
2. Aby sa zlepšila možnosť uvoľnenia svalov, pred cvičením na eliptickom trenažéri by sa malo zahriať celé telo (pozri časť "Zahrievacie a strečingové cvičenia"). Cvičenie by sa malo ukončiť strečingovými cvičeniami na uvoľnenie a upokojenie svalov,
3. Pred začatím používania zariadenia skontrolujte, či sú všetky časti v dobrom stave. òe je rozrezaná. Zariadenie umiestnite na rovný povrch. Pod zariadenie umiestnite podlahu alebo drevený podstavec alebo drevenú podperu.
4. Na tréning si obujte vhodnú športovú obuv. Nenoste dlhé, v o ľ n é o b l e č e n i e , ktoré sa môže dostať do plánovania.
- ! . Nepokúšajte sa opravovať, udržiavať alebo kalibrovať zariadenie iným spôsobom, ako je uvedené v návode na použitie. Ak sa vyskytnú vážnejšie problémy, prestaňte zariadenie používať
Večer a toozultäijon s märkaszervizjon.
6. Pri šliapaní na pedále a z pedálov buďte opatrní. Vždy najprv uchopte riadidlá. Bez ohľadu na to, na ktoré musíte šliafnuť. Presuňte pedál do najnižšej polohy. Vykročte dopredu, položte váhu na rovnakú váhu a druhou nohou vykročte cez medzeru a na druhú nohu. Držte sa oboch rúk za hojdacie ramená, aby ste vytvorili plynulý pohyb a rovnováhu medzi ramenami a IOB. Na záver cvičenia posuňte jeden pedál do najnižšej polohy. Váhu tela položte na spodnú časť nohy. Najprv položte nohu na horný pedál na podlahu, potom nohu na spodný pedál.
7. Zariadenie neukladajte v smbad.
8. Zariadenie bcorder je určené len na domáce použitie.
9. Zariadenie používa vždy len jedna osoba.
10. Počas cvičenia udržiajte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia. Zariadenie je určené len pre dospelých. Na zaistenie bezpečnej prevádzky udržiavajte okolo zariadenia voľný priestor aspoň 2 m.
11. Ak pocítite bolesť na hrudníku, závraty, nevoľnosť alebo ťažkosti s dýchaním, mali by ste prestať cvičiť. O ďalšom postupe sa poraďte so svojim lekárom.
12. Maximálna nosnosť stáda je 110 kg,

DÓLEŽITÉ° A berendef s Iiosçnima øfdt ffigyefiøectn eLse cl the irmkcíóL ÓN reg o

Ñœzn'íJad ntmuinòíi a frdsábòì ft dføt. Ñeremls " fñációó efWrber n cuff

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt konzultáljon házi orvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármilyen fitness berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére.

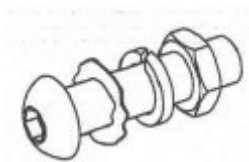
Zoznam dielov

SZ	APLIKÁCIA	DB	SZ	APLIKÁCIA	DB
1	Plot Ø50x1,5	1	51	Plastové puzdro Ø32xØ16x5xØ50	2
2L	Ľavá pedálová tyč 40x20x1,5	1	52L	Kryt ľavého výkyvného ramena-A	1
2R	Pravá pedálová tyč 40x20x1,5	1	52R	Kryt pravého výkyvného ramena-A	1
3L	Ľavé výkyvné rameno Ø32x1,5	1	53L	Kryt ľavého výkyvného ramena-B	1
3R	Pravé výkyvné rameno Ø32x1,5	1	53R	Kryt pravého výkyvného ramena-B	1
4L	Ľavé výkyvné rameno Ø32x1,5	1	54	Ovládací gombík odporu 0325-BC66501-0101	1
4R	Pravé výkyvné rameno Ø32x1,5	1	55	Skrutka ST2.9x12	8
5	Predná stojanová tyč Ø50x1,5	1	56	Počítadlo (JVT29104)	1
6	Káblový konektor Ø12,1	2	57	Skrutka M5x12	4
7	Skrutka M6x10	1	58	Snímač pulzu	2
8	Skrutka ST2.9x10	2	59	Hubová rukoväť výkyvného ramena Ø31xØ37x480	2
9	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8x20	1	60	Pružná podložka Ø8	6
10	Predný stabilizátor Ø50x1,5	1	61	Konzolová krytka/kryt Ø32x1,5	2
11	Zadný stabilizátor Ø50x1,5	1	62	Pružinový drôt snímača srdcovej frekvencie	2
12	Skrutka M10x57	4	63	Skrutka ST4.2x20	2
13	Zadný stabilizačný uzáver Ø50x1,5	2	64	Zakrivená podložka pre odporový gombík	1
14	Veľká zakrivená podložka Ø10	4	65	Skrutka na ovládací gombík odporu	1
15	Čiapka Anya M10	4	66	Samorezná krížová skrutka ST4.2x25	8

16L	Ľavá spojovacia skrutka profilu U 1/2"	1	67	Kábel snímača I L=1100	1
16R	Pravý konektor profilu U	1	68	Kábel snímača II	1
	skrutka 1/2"			L=950	
17L	Ľavá nylonová matica 1/2"	1	69	Vodič pulzného snímača L=750	2
17R	Pravá nylonová matica 1/2"	1	70	Ľavý kryt 540x366x74	1
18	Vlnitá podložka Ø28xØ17x0,3	2	71	Pravý kryt 540x366x78	1
19	Kovové puzdro Ø29xØ16x14	8	72	Kovové obloženie hriadeľa	2
20	Pružná podložka Ø20	2	73	Gul'ôčkové ložisko	2
21	Ložisko 6000 2Z	2	74	Tengelytok I 15/16"	1
22	Podhl'ad 7/8"	1	75	Tengelyok II 7/8"	1
23	Konektor v tvare U	2	76	Spodná časť 15/16"	1
24	Nylonová matica M8	2	77	Šesťhranná matica 7/8"	1
25	Zásuvka Ø16xØ8x1,5	3	78	Remenica s kľukou Ø260	1
26	Skrutka M8x50	2	79	Kovové puzdro Ø18xØ8,5	4
27	Nylonová matica M6	8	80	Matica zotrvačníka M10x1	2
28	Podhl'ad Ø6	6	81	Výkyvné koleso Ø230x40x32	1
29	Skrutka M6x40	6	82	Šperky PJ330 J6	1
30	Napät'ový kábel L=1600	1	83	Prázdny oblúk kolesa	1
31	Čiapka S13	2	84	Skrutka M8x20	2
32	Skrutka ST4.2x25	8	85	Nastaviteľná skrutka M6x36	2
33L	Kryt pedálovej tyče -A	2	86	Držiteľ U	2
33R	Kryt pedálovej tyče-B	2	87	Pružná podložka Ø6	2
34	Veľká podložka Ø26xØ8x2	2	88	Anya M6	2
35	Skrutka Ø15,8x62,5	2	89	Skrutka M8x10	1
36	Ľavý pedál 395x150x65	1	90	Krytka Ø50x1,2t	1
37	Pravý pedál 395x150x65	1	91	Krytka Ø50x10t	1
38	Predný stabilizačný uzáver Ø50	2			
39	Skrutka M6x48	2			
40	Prepravné koleso Ø23xØ6x32	2			
41	Skrutka M8x16	6			
42	Zakrivená podložka Ø20xØ8	6			
43	Skrutka M10x18	2			

44	Pružná podložka Ø18xØ10x2	2		
45	Podhl'ad Ø28x5	2		
46	Kovové puzdro Ø33xØ29xØ16x14x4	4		
47	Skrutka M6x35	4		
48	Zakrivená podložka Ø6	4		
49	Čiapka S16	2		
50	Čiapka Anya M6	4		

Baliaci zoznam dielov

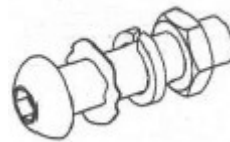


(16R) Pravý u-profilový konektor
konektor skrutka 1/2"
skrutka 1/2"

(17R) Pravá nylonová matica
nylonová matica **1ks**

(18) Valčeková podložka
podložka Ø28xØ17x0,3
Ø28xØ17x0,3 **1ks**

(20) Pružná podložka Ø20 **1ks**

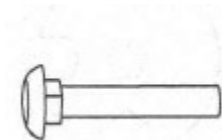


(16L) Ľavý u-profilový
1ks
1ks

(17L) Ľavá

(18) Valčeková
1ks

(20) Pružná podložka Ø20 **1ks**



(12) Skrutka M10x57
4db



(14) Veľká zakrivená
podložka
4db



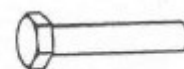
(15) Materský
klobúk
4db



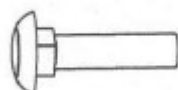
(27) Nylonová matica
6db



(28) Podhl'ad Ø6
6db



(29) Skrutka
M6x40
6db



(31) Viečko S13
podložka Ø6 2ks



(49) Krytka S16

(47) Skrutka M6x35



(50) Krytka matice M6

(48) Zakrivená
4ks 4ks



(55) Skrutka

ST2.9x12
2db

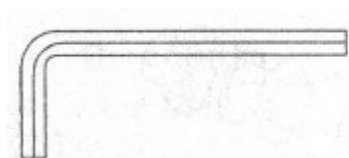
4db

8db

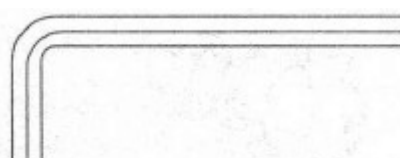


(66) Samorezná
křížová skrutka 2ks

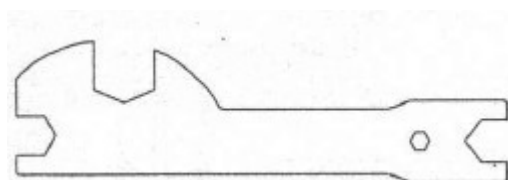
Nástroje



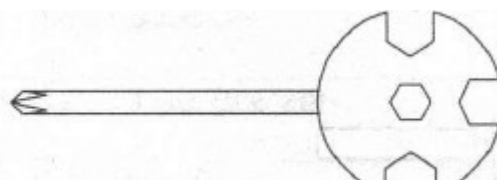
Imbusový klíč 8 mm
mm 1ks



Imbusový klíč
6 mm 1ks

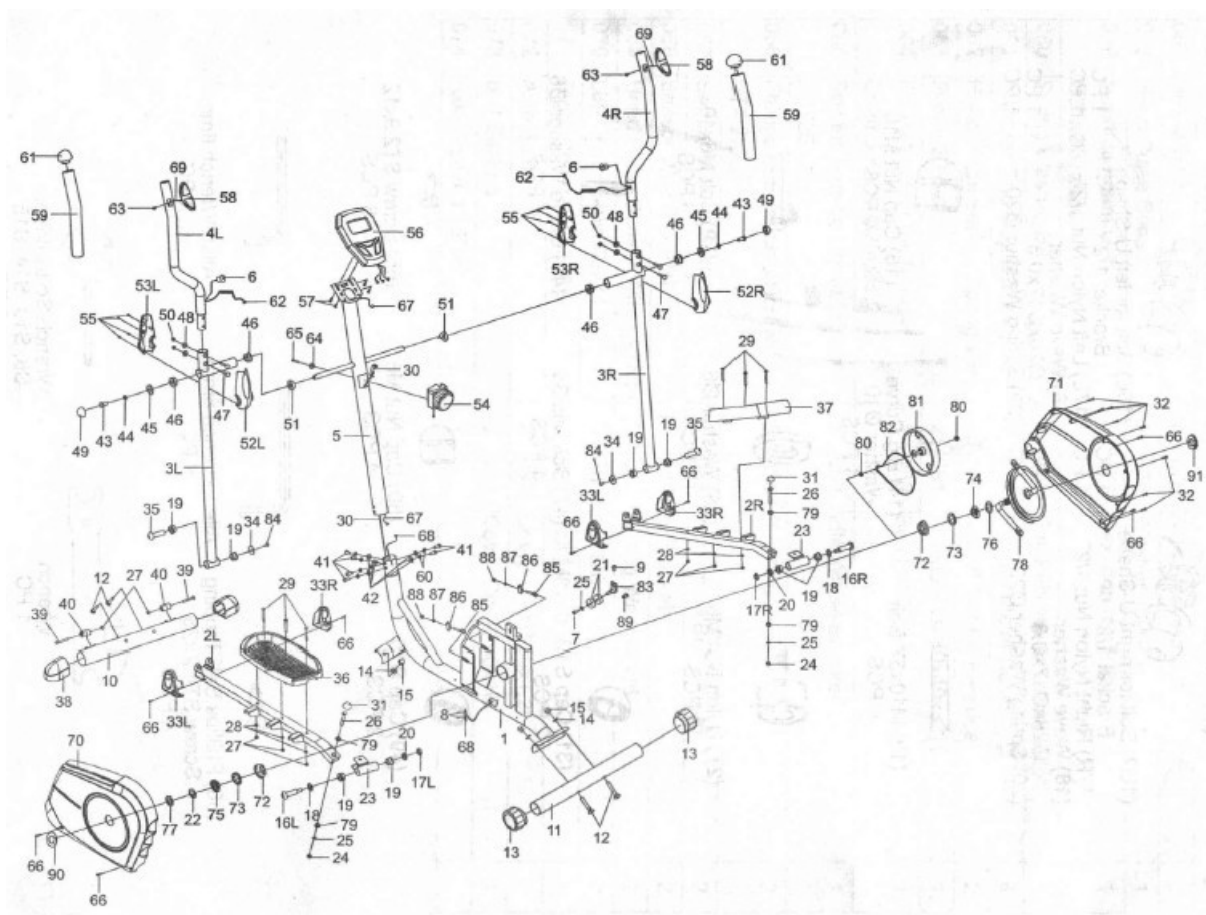


Klíč



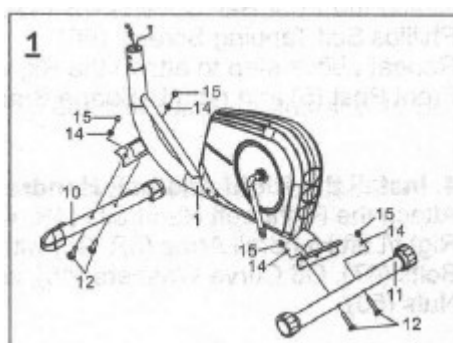
1 ks Klíč/ťahadlo 1 ks

Kreslenie povrchu



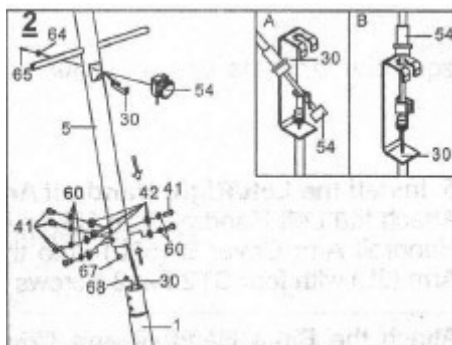
NÁVOD NA INŠTALÁCIU

Krok 1:



Namontujte prvý stabilizátor (10) na prednú zakrivenú dosku na ráme pásu (1) pomocou dvoch skrutiek M10x57 (12), veľkej zakrivenej podložky Ø10 (14) a krytky matice M10 (15). Rovnakým spôsobom postupujte aj pri zadnom stabilizátore. Pripevnite zadný stabilizátor (11) k zadnej zakrivenej doske na ráme pásu (1) pomocou dvoch skrutiek M10x57 (12), veľkej zakrivenej podložky Ø10 (14) a krytky matice M10 (15).

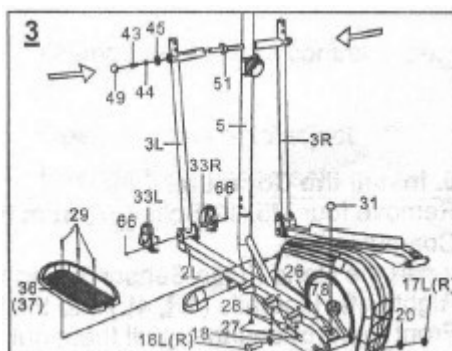
Krok 2:



Odstráňte z rámu 6 skrutiek M8x16 (41), pružnú podložku Ø8 (60) a vlnitú podložku Ø20xØ8 (42). Vložte zaťažovacie lanko (30) do spodného otvoru prednej tyče rámu (5) a vyvedte ho cez štvorcový otvor prednej tyče rámu (5). Pripojte vodič snímača II (68) z rámu (1) k vodiču snímača I (67) z prednej tyče rámu (5). Vložte prednú tyč rámu (5) do rúrky rámu (1) a zaistite ju 6 skrutkami M8x16 (41), pružnou podložkou Ø8 (60) a vlnitou podložkou Ø20xØ8 (42), ktoré boli predtým odstránené.

Odstráňte skrutku M5x25 (65) a zahnutú podložku Ø20xØ5,2 (64) z gombíka na reguláciu odporu (54). Vložte ukončovač vodiča gombíka na reguláciu odporu (54) do háčika napät'ového vodiča (30), ako je znázornené na obrázku A. Vytiahnite drôt gombíka regulácie napätia (54) smerom nahor a vložte ho do kovového držiaka napät'ového vodiča (30), ako je znázornené na obrázku B. Potom upevnite gombík regulácie záťaže (54) k tyči predného stojana (5) pomocou predtým odstránenej podložky Ø20xØ5,2 (64) a skrutky M5x25 (65).

Krok 3:



Z vodorovnej osi prednej tyče rámu odstráňte 2 skrutky M10x18 (43), pružnú podložku Ø18xØ10x2 (44) a podložku Ø28x5 (45). Potom upevnite spodnú časť ľavého výkyvného ramena (3L) k ľavej vodorovnej osi prvej tyče pomocou skrutky M10x18 (43), pružnej podložky Ø18xØ10x2 (44) a podložky Ø28x5 (45). Potom namontujte na skrutku M10x18 (43) krytku S16 (49). Pripevnite ľavý U-kus (23) k ľavému ramenu pedálu (78) pomocou 1/2" spojovacej skrutky (16L), Ø28x Ø17x0,3 zakrivenej/hriadeľovej podložky (18), Ø20 pružnej podložky (20) a 1/2" ľavej nylonovej matice (17L).

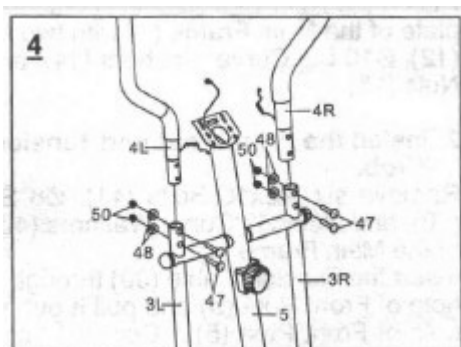
Na skrutku M8x50 (26) upevnite aj krytku S13.

Poznámka: 1/2" ľavý pripojovací U-skrut (16L) a 1/2" pravý pripojovací U-skrut (16R) sú označené písmenom "R" a ľavá strana je označená písmenom "L".

Pripevnite ľavý pedál (36) k ľavej tyči pedálu (2L) pomocou troch skrutiek M6x40 (29), podložiek Ø6 (28) a nylonových matic M6 (27). Pripevnite kryt tyče pedálu - A/B (33L, 33R) k ľavej tyči pedálu (2L) pomocou dvoch skrutiek Phillips (66).

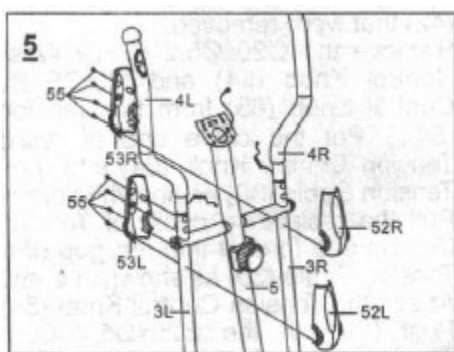
Uvedený postup zopakujte pre spodné upevnenie pravého výkyvného ramena (3R) k pravej horizontálnej osi prvej tyče a pre upevnenie pravého spojovacieho U profilu k pravému pedálu.

Krok 4:



Namontujte pravé/ľavé výkyvné rameno (4R, 4L) na pravé/ľavé ramená (3R, 3L) pomocou 4 ks skrutiek M6x35 (47), zakrivenej podložky Ø6 (48) a krytky matice M6.

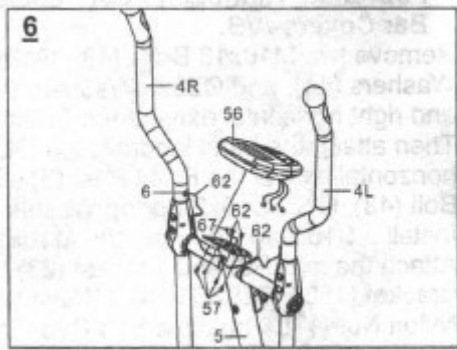
Krok 5:



Namontujte **kryt ľavého vahadla-A (52L)** a **kryt ľavého vahadla-B (53L)** na ľavé vahadlo (3L) pomocou 4 skrutiek ST2,9x12 (55).

Potom nasad'ite pravý **kryt vahadla-A (52R)** a pravý **kryt vahadla-B (53R)** na pravé vahadlo (3R) pomocou štyroch skrutiek (55).

Krok 6:



Odskrutkujte 4 skrutky M5x12 (57) zo zadnej časti počítadla (56). Vložte pružinový drôt snímača impulzov (62) z pravého/ľavého výkyvného ramena (4R, 4L) do štrbiny v prednej tyči (5) kladky a vytiahnite drôty hore cez tyč (3). Pripojte kábel snímača I (67) a kábel snímača ručného impulzu (62) ku káblom vychádzajúcim z počítadla (56) a potom upevnite počítadlo (56) na hornú časť prednej tyče (určené miesto) pomocou štyroch skrutiek M5x12 (57).

UVEDENIE POČÍTADLA DO PREVÁDZKY



AUTOMATICKÉ ZAPNUTIE/VYPNUTIE: Na začiatku cvičenia alebo po stlačení tlačidla MODE sa počítač zapne. Ak sa počítač nepoužíva 4 minúty, automaticky sa vypne.

SCAN: Stlačte a podržte tlačidlo MODE, kým šípka neukazuje na SCAN; počítač bude automaticky skenovať aplikáciu každých 5 sekúnd.

ČAS: Stlačte a podržte tlačidlo MODE, kým šípka neukazuje na TIME (Čas); počítač zobrazí uplynulý čas v minútach a sekundách.

RÝCHLOSŤ: Podržte stlačené tlačidlo MODE, kým šípka neukazuje na SPEED; počítač zobrazí aktuálnu tréningovú rýchlosť.

CAL (KALORIE): stlačte a podržte tlačidlo Mode, kým šípka neukazuje na CAL; počítač zobrazí celkový počet kalórií spálených počas tréningu.

♥(PULSE): stlačte a podržte tlačidlo Mode, kým šípka nebude ukazovať na PULSE; potom uchopte snímač na riadidlách oboma rukami, na obrazovke sa zobrazí aktuálna srdcová frekvencia a symbol srdca. Ak chcete zabezpečiť presné údaje o srdcovej frekvencii, pri snímaní srdcovej frekvencie držte snímač rukoväťe riadidiel vždy oboma rukami.

Vzdialenosť: Stlačte a podržte tlačidlo MODE, kým šípka neukazuje na DIST; počítač zobrazí celkovú vzdialenosť, ktorú ste počas tréningu prešli.

ODO (ODOMETER): stlačte a podržte tlačidlo MODE, kým šípka neukazuje na ODO; počítač zobrazí celkovú prejdenú vzdialenosť.

RESET: Stlačením a podržaním tlačidla MODE na približne 4 sekundy vynulujete všetky hodnoty okrem ODO.

VLOŽENIE BATÉRIÍ:

- Odstráňte kryt batérie zo zadnej strany digitálneho zariadenia.
- Vložte dve batérie "AA MEASURE" do priestoru pre batérie.
- Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené a či sú konektory správne pripojené k batériám.
- Vymeňte kryt batérie.
- Ak je displej nečitateľný alebo čitateľný len čiastočne, vyberte batérie a pred ich výmenou počkajte 15 sekúnd.
- Odstránením položiek sa vymaže pamäť zariadenia.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM: eliptické nosidlá sa počas používania kývajú, nie sú stabilné.

Riešenie: podľa potreby nastavte posuvný regulátor na spodnej zadnej tyči.

PROBLÉM: Displej počítadla nefunguje.

Riešenie: odstráňte ovládanie počítadla a skontrolujte, či sú vodiče vychádzajúce z ovládacieho boxu správne pripojené k vodičom vychádzajúcim z prvej tyče hlavného rámu.

Riešenie: skontrolujte, či sú prvky správne vložené a či sa pružiny dotýkajú zodpovedajúcej polovice prvku.

RIEŠENIE: batérie počítačťa môžu byť vybité. Vymeňte batérie.

PROBLÉM: zariadenie nemeria pulzovú frekvenciu alebo nameraná hodnota kolíše alebo je nekonzistentná.

Riešenie: skontrolujte, či
ručného
pripojený.

je kábel snímača
impulzu správne

Riešenie: ak chcete presnejšie údaje, vždy priložte na snímač srdcového tepu obe
dlane, nie len jednu, a to v prípade, že si chcete zmerať pulz.

RIEŠENIE: príliš pevne držíte snímače. Skúste znížiť tlak na snímač dlaňou.

Cvičenia na rozohriatie a ukončenie

Všetky vytrvalostné tréningy zahŕňajú rozcvičku, aeróbnny tréning a strečing. Celý program vykonávajte aspoň 2 - 3-krát týždenne. Medzi tréningami si urobte jednodňovú prestávku. Po niekoľkých mesiacoch môžete trénovať 4-5-krát týždenne. Aeróbne cvičenie je akákoľvek trvalá aktivita, pri ktorej sa používa srdce a pľúca na obohatenie svalov kyslíkom. Aeróbne cvičenie zlepšuje stav vášho srdca a pľúc. Aeróbnej kondícii pomáha akákoľvek činnosť, pri ktorej sa zapájajú vaše veľké svaly, ako sú svaly nôh, rúk a stehien. Vaše srdce bije rýchlejšie a vaše dýchanie je hlbšie. Zaradte aeróbne cvičenie do svojho kompletného cvičebného programu.

Rozcvička

zahriatie svalov je dôležitou súčasťou každého tréningu. Robte to pred každým tréningom, aby ste svoje telo pripravili na záťaž. Zahriatie a natiahnutie svalov urýchľuje krvný obeh, zvyšuje srdcovú frekvenciu a okysličuje svaly.

Uvoľnite sa

dôležitý záver každého tréningu. Opakujte cvičenia, aby ste znížili bolestivosť unavených svalov.

TLAČENIE NA HLAVU



Nakloňte hlavu doprava, smerom k ramenám, aby ste pocítili napätie v krku. Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte. Potom zakloňte hlavu dozadu, brada smeruje nahor, ústa sú mierne pootvorené. Pri ďalšom údere sa vráťte do východiskovej polohy a hlavu nakloňte doľava. Potom sa vráťte do východiskovej polohy. Potom .

skloniť hlavu k hrudníku a potom sa vrátiť do východiskovej polohy.

NATIAHNUTIE RAMIEN



Zdvihnite pravé rameno k uchu. Potom zdvihnite ľavé rameno nahor a pravé spustite nadol.

ZOBRAZENIE STRÁNKY



Zdvihnite ruky nad hlavu. Na jeden úder vystrite pravé rameno čo najviac k stropu a potom ho spustite späť. Opakujte s druhým ramenom.

NATIAHNUTIE PODKOLENEJ ŠĽACHY



Postavte sa pravým bokom k stene. Pravou rukou sa oprite o stenu a ľavou rukou uchopte ľavú nohu a snažte sa ju pritiahnúť k stehnu. Vydržte 15 sekúnd a potom opakujte s druhou nohou.

NAŤAHOVANIE SVALOV VNÚTORNÉHO STEHNA



Posaďte sa, nohy mierne pokrčte a spojte chodidlá. Kolená smerujú von. Chodidlá pritiahnite čo najbližšie k zadku. Kolená mierne pritlačte k podlahe. Vydržte 15 sekúnd.

POZOROVANIE FÍKOV



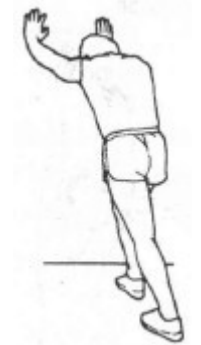
Pomaly sa nakloňte dopredu k členku. Snažte sa rukou dotknúť prstov na nohách. Chrbát a ramená by mali byť uvoľnené. Predkloňte sa čo najnižšie a vydržte 15 sekúnd.

NAŤAHOVANIE LÝTOK



Sadnite si a natiahnite pravú nohu. Pokrčte ľavú nohu tak, aby chodidlo smerovalo na vnútornú stranu pravého stehna. Pritiahnite sa čo najbližšie k špičkám chodidiel. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite a zopakujte s druhou nohou.

NATIAHNUTIE ACHILOVKY V



Oprite sa rukami o stenu a ľavú nohu pokrčte pred seba. Pravú nohu natiahnite, chodidlo ľavej nohy držte na podlahe. Tlakom v bedrách preneste váhu dopredu na prvú nohu a vydržte 15 sekúnd. Potom nohy vymeňte.