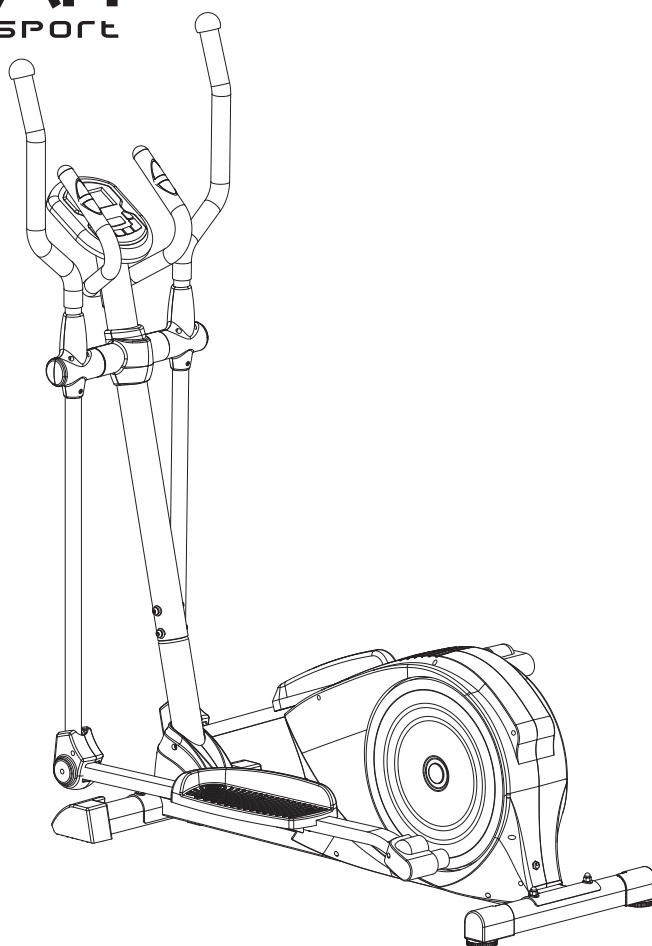


Programovatelný 1012 Elíptický crossový trénažér (pc) Č. MODELU: 1012



Uživatelský manuál

Důležité: Před použitím produktu si pozorně přečtěte instrukce. Uchovejte tento uživatelský manuál pro budoucí použití. Specifikace tohoto produktu mohou být odlišné od fotografie, a to i bez předchozího upozornění.

OBSAH

Důležité bezpečnostní pokyny -----	2
Seznam dílů -----	3
Technické vybavení -----	5
Nástroje -----	5
Přehledný náčrt -----	6
Instrukce k montáži -----	7
Ovládání počítače -----	14
Přizpůsobení -----	19
Údržba -----	19
Řešení problémů -----	20
Proces rozcvičení a uvolnění -----	21

Důležité bezpečnostní pokyny

Při používání toho zařízení by měla být vždy dodržena základní opatření, včetně následujících důležitých bezpečnostních pokynů. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny.

1. Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny a pozorně je dodržujte. Před použitím se ujistěte se, zda je zařízení řádně smontované a upevněny.
2. Před cvičením se doporučují zahřívací cvičení, aby se předešlo zranění svalstva.
3. Před použitím se ujistěte, že všechny části jsou bez poškození a dobře upevněny. Během používání má být toto zařízení umístěno na rovném povrchu. Doporučuje se používat podložku nebo jinou krytinu na zem. Pri používaní tohto zariadenia prosíme nosiť vhodné oblečenie a obuv, nenoste oblečenie, ktoré sa môže zachytiť o niektorú časť zariadenia.
4. Nepokoušejte se provádět údržbu a úpravy jinak, než je uvedeno v tomto návodu. Pokud by se vyskytl nějaký problém, přerušte užívání a poraďte se s místním prodejcem.
5. Buďte opatrní při šlápnutí a sestupu z pedálů, vždy se držte nejprve řídítek. Nastavte pedál na vaší straně na nejnižší pozici, stoupněte na pedál a překročte hlavní rám, až tak stoupněte na druhý pedál. Při používání držte řídítka rukama, nechte pedály hladce běžet při tlačení a tahání řídítek, pak jezděte pravidelně za spolupráce rukou i nohou. Po cvičení také spoutat jeden pedál na nejnižší pozici a nejprve sundejte nohu z vyššího pedálu, až tak z druhého. Nepoužívajte zariadenie vonku.
6. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Není to komerční model.
7. V daném čase smí přístroj používat pouze jedna osoba.
8. Pokud pociťujete bolesti v hrudi, nevolnost, máte závratě nebo lapáte po dechu, okamžitě ukončete cvičení a před pokračováním to konzultujte se svým lékařem.
9. Buďte opatrní při montáži a demontáži zařízení.
10. Nedovolte dětem používat nebo hrát si se zařízením. Držte děti a zvířata stranou od tohoto zařízení během jeho používání. Tento stoj je navržen pouze pro použití dospělými. Minimální požadovaný volný prostor pro bezpečné používání není menší než 2 metry.
11. Maximální nosnost pro tento produkt je 120 kg.

Varování: Před zahájením jakéhokoliv programu cvičení se poraďte se svým lékařem. Je to důležité zejména pro osoby starší 35 let, které mají přetrvávající zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoliv fitness-zařízení si přečtěte všechny instrukce.

Upozornění: Před použitím tohoto produktu si pozorně přečtěte všechny pokyny. Uchovejte tento uživatelský manuál pro budoucí použití.

Seznam dílů:

Č.	Popis	Poč.	Č.	Popis	Poč.
001	Koncovka držadla Ø32x1.5	2	019	Šroub se 6-hrannou hlavou Ø10x46	2
002L	Levé držadlo Ø32x1.5	1	020	Velká podložka Ø6xØ18x1.5	2
002R	Pravé držadlo Ø32x1.5	1	021	Křížový šroub M6x15	6
003	Držadlová pěnová rukojeť Ø31xØ37x480	2	022	Šroub se 6-hrannou hlavou M6x40	6
004	Křížový samořezný šroub ST4.2x12	8	023L	Levý pedál	1
005	Kryt levého ramene řídítka -A	1	023R	Pravý pedál	1
006	Nylonová matice M6	16	024	Podložka Ø6xØ12x1	7
007	Ohnutá podložka Ø6xØ12x1	4	025	Šroub se 6-hrannou hlavou M8x50	2
008	Vratový šroub M6x35	4	026	Objímka Ø18xØ8x10	4
009	Šroub ST4.2x20	22	027L	Levé stupátko 40x25x1.5	1
010	Kryt levého ramene řídítka -B	1	027R	Pravé stupátko 40x20x1.5	1
011	Závěrný šroub se 6-hrannou hlavou M8x20	4	028	Podložka Ø16xØ8x1.5	2
012	Pružná podložka Ø8	10	029	Nylonová matice M8	2
013	Velká podložka Ø8xØ25x2	4	030	Kryt nožního držáku	2
014	Podložka Ø38x16.5xØ3	4	031	Koncový uzávěr řídítek Ø28.6x1.5	2
015	Objímka Ø38xØ32xØ19x14	8	032	Ruční snímač pulsu délka=750 mm	2
016L	Levé rameno řídítka Ø32x1.5	1	033	Uzávěrový šroub se 6-hrannou hlavou M8x15	8
016R	Pravé rameno řídítka Ø32x1.5	1	034	Ohnutá podložka Ø16xØ8x1.5	2
017	Objímka Ø14xØ10x10	4	035	Křížový závitorezní šroub se zaoblenou válcovou hlavou ST4.2x20	2
018L	Přední nožní kryt -A	2	036	Říditková pěnová rukojeť Ø33xØ27x360	2
018R	Přední nožní kryt -B	2	037	Řídítka Ø28.6x2	1

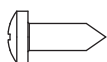
Seznam dílů:

Č.	Popis	Poč.	Č.	Popis	Poč.
038	Počítač SM-3720	1	063L	Levý kryt	1
039	Prodloužený drát senzoru I (L=1100 mm)	1	063R	Pravý kryt	1
040	Křížový šroub M5x10	4	064	Nožní třmen Ø38x3	2
041	Přední dekorativní kryt na přední tyči	1	065	Plastový mezerník Ø38xØ19x40	2
042	Zadní dekorativní kryt na přední tyči	1	066	Disk kliky Ø391x21	2
043	Motor	1	067	Klika 40x20x3	2
044	Kabel napětí motoru L=500 mm	1	068	Křížový samořezný šroub ST4.2x15	16
045	Prodloužený drát senzoru L=1250 mm	1	069	Pružný klip Ø17x1.0	2
046	Napájecí vodiče L=300 mm	1	070	Vlněná podložka Ø28xØ17x0.3	1
047	Přední nosník Ø60x1.5	1	071	Ložisko 6003-2Z	2
048	Podložka s velkým obloukem Ø8xØ20x2	10	072	Hlavní rám 80x40x2	1
049	Plastová objímka Ø32x69	2	073L	Levý plastový kryt	1
050	Kryt pravého ramene řídítka -A	1	073R	Pravý plastový kryt	1
051	Kryt pravého ramene řídítka -B	1	074	Gumový kryt	2
052	Zátěžové kolo Ø45x19	2	075	Snímač s drátem (L=300 mm)	1
053	Křížový šroub M6x35	2	076	Křížový samořezný šroub ST2.9x12	2
054	Uzavřená matice M8	4	077	6-hranná matice M6	2
055	Nastavitelný můstek M10	2	078	Pružná podložka Ø6	6
056	Vratový šroub M8x65	4	079	Držák 31x30xØ1	2
057	Přední levý stabilizační kryt	1	080	Šroub s okem M6x36	2
058	Přední stabilizátor	1	081	Matice M10x1x6	2
059	Přední prvý stabilizační kryt	1	082	Setrvačník	1
060	Křížový samořezný šroub ST4.2x25	11	083	Křížový šroub M6x10	1
061	Uzávěr plastového disku	2	084	Ložisko 6000-2Z	2
062	Matice M10x1.25x6	2	085	Podložka Ø10xØ14x1	2

Seznam dílů:

Č.	Popis	Poč.	Č.	Popis	Poč.
086	Šroub se 6-hrannou hlavou M8x25	1	092	Koncovka levého zadního stabilizátoru	1
087	Napínací rameno	1	093	Zadní stabilizátor 55x50x1.5	1
088	Šroub se 6-hrannou hlavou M8x10	1	094	Koncovka pravého zadního stabilizátoru	1
089	Kladka remeňa Ø260	1	095	6-hranná matice M10	2
090	Remeň PJ400	1	096	6-hranná matice 1/2"	1
091	Plastové hmoždinky Ø8x32	1	097	AC Adaptér	1

TECHNICKÉ VYBAVENÍ



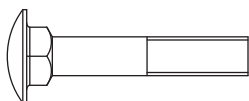
(4) Křížový samořezný šroub
ST4.2x12
8 PCS



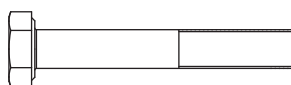
(6) Nylonová
matice M6



(7) Ohnutá podložka
Ø6xØ12x1
4 PCS



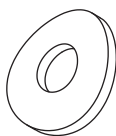
(8) Vratový šroub
M6x35



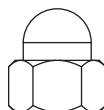
(22) Šroub se 6-hrannou
hlavou M6x40



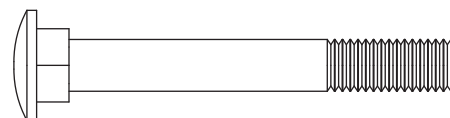
(24) Matice Ø6xØ12x1
6 PCS



(48) Podložka s velkým
obloukem Ø8xØ20x2
4 PCS



(54) Uzavřená
matice M8

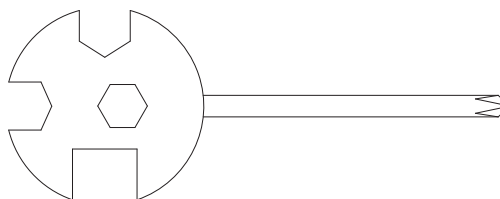


(56) Vratový šroub
M8x65
4 PCS

NÁSTROJE

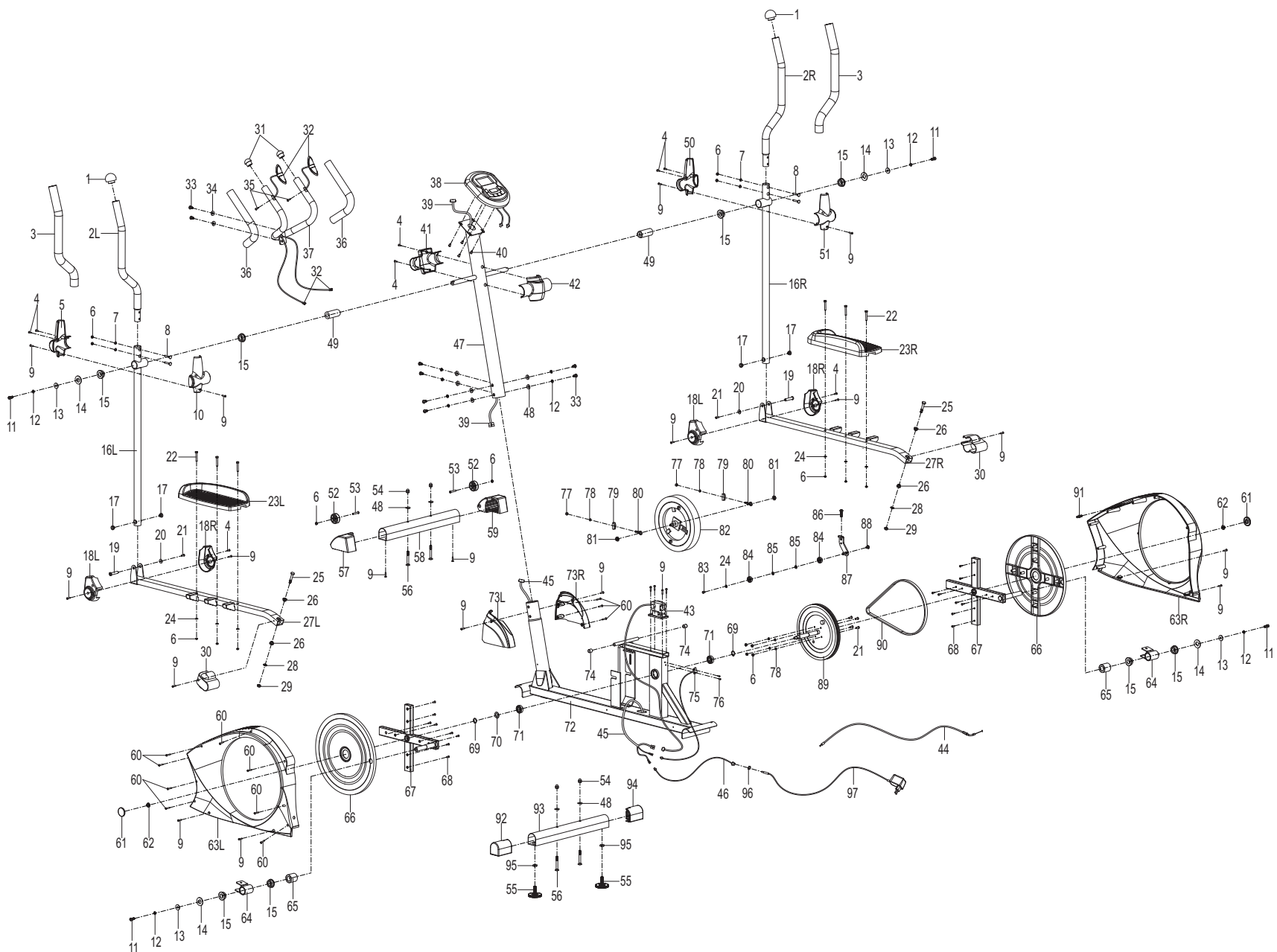


Imbusový klíč S6
1 PC

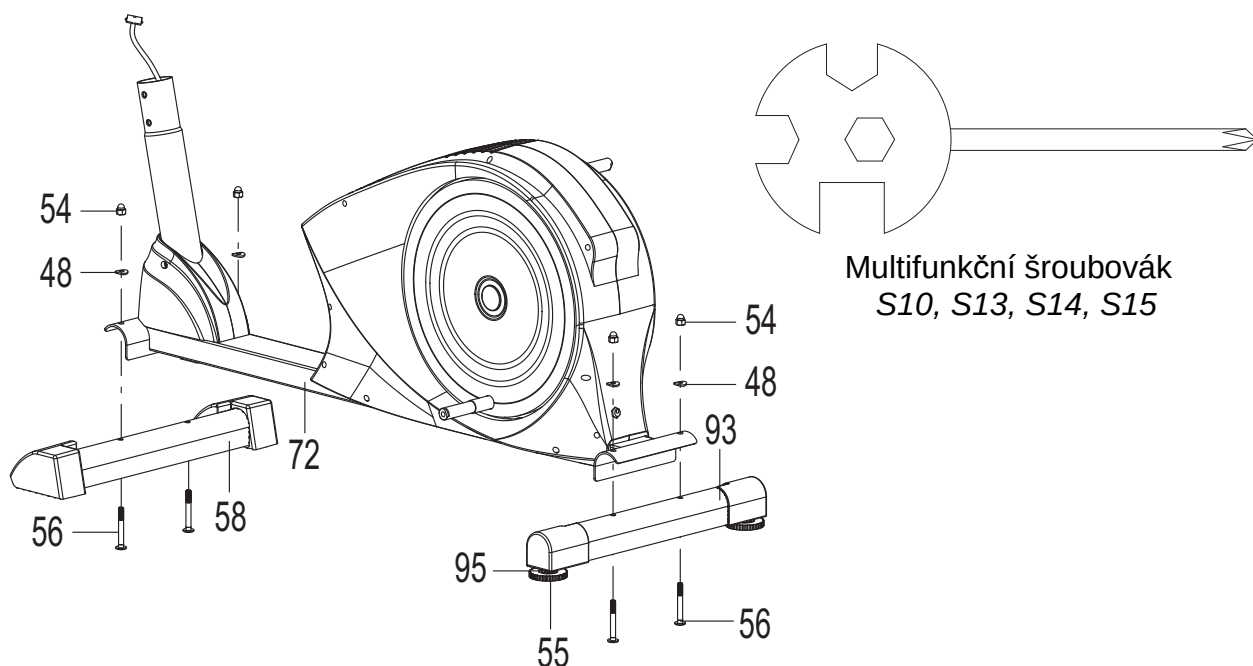


Multifunkční šroubovák
S10, S13, S14, S15
1 PC

PŘEHLEDNÝ NÁČRT



INSTRUKCE K MONTÁŽI

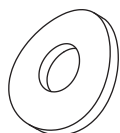


1. Instalace předního a zadního stabilizátoru

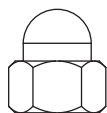
Položte přední stabilizátor (58) před hlavní rám (72) a srovnejte otvory pro šrouby. Připevněte přední stabilizátor (58) na přední oblouk hlavního rámu (72) dvěma Ø8xØ20x2 podložkami s velkým obloukem (48), dvěma M8 utavretými maticemi (54) a dvěma M8x65 vratovými šrouby (56). Přitáhněte matice multifunkčním šroubovákem.

Položte zadní stabilizátor (93) za hlavní rám (72) a srovnejte otvory pro šrouby. Připevněte zadní stabilizátor (93) na zadní oblouk hlavního rámu (72) dvěma Ø8xØ20x2 podložkami s velkým obloukem (48), dvěma M8 uzavřenými maticemi (54) a dvěma M8x65 vratovými šrouby (56). Přitáhněte matice multifunkčním šroubovákem.

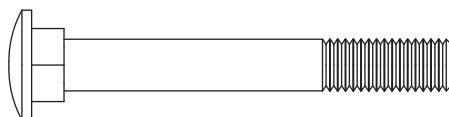
Technické vybavení



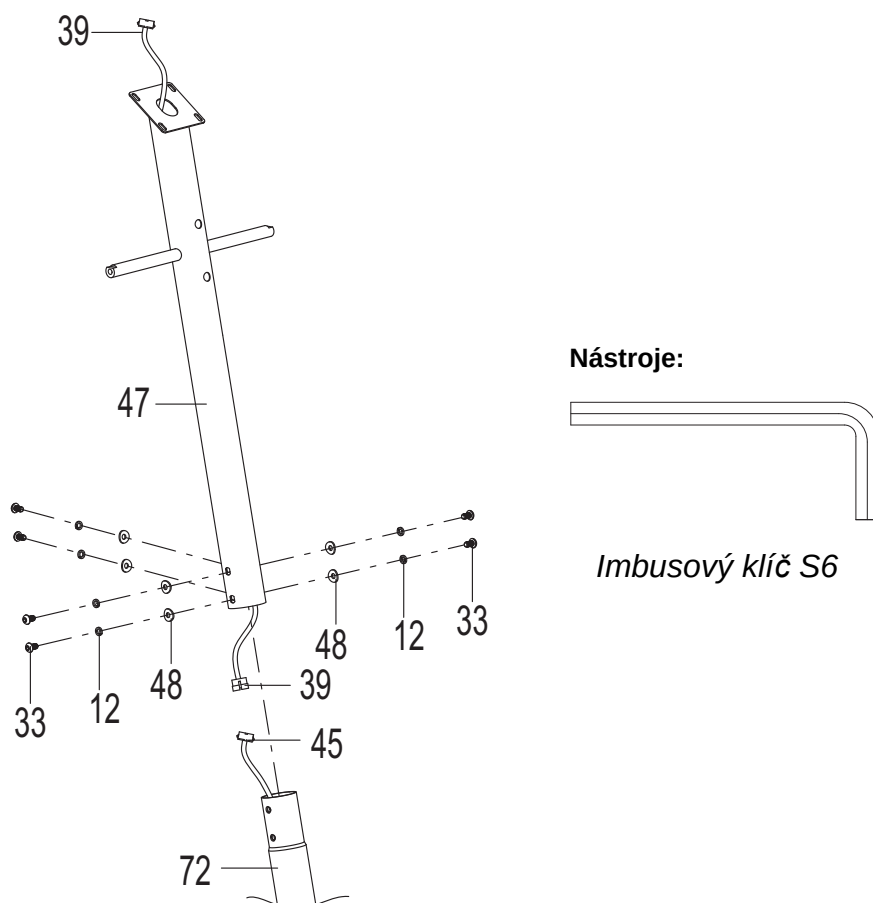
(48) Podložka s velkým obloukem 4 PCS



(54) Uzavřená matice M8



(56) Vratový šroub M8x65 4 PCS



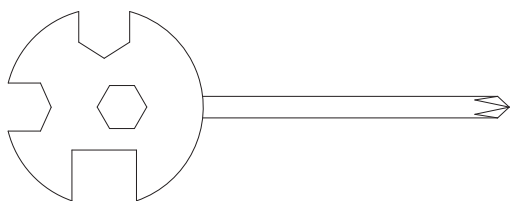
2. Instalace předního sloupu

Odstraňte šest M8x15 závěrných šroubů se 6hrannou hlavou (33), šest Ø8 pružných podložek (12) a šest Ø8xØ20x2 podložek s velkým obloukem (48) z hlavního rámu (72). Odstraňte šrouby pomocí imbusového klíče.

Připojte prodloužený drát senzoru (45) z hlavního rámu (72) k prodlouženému drátu senzoru I (39) z předního nosníku (47).

Vložte přední nosník (47) na trubici hlavního rámu (72) a upevněte šesti M8x15 Závěrnými šrouby se 6hrannou hlavou (33), šesti Ø8 pružnými podložkami (12) a šesti Ø8xØ20x2 podložkami s velkým obloukem (48) které byly odstraněny. Přitáhněte šrouby imbusovým klíčem S6.

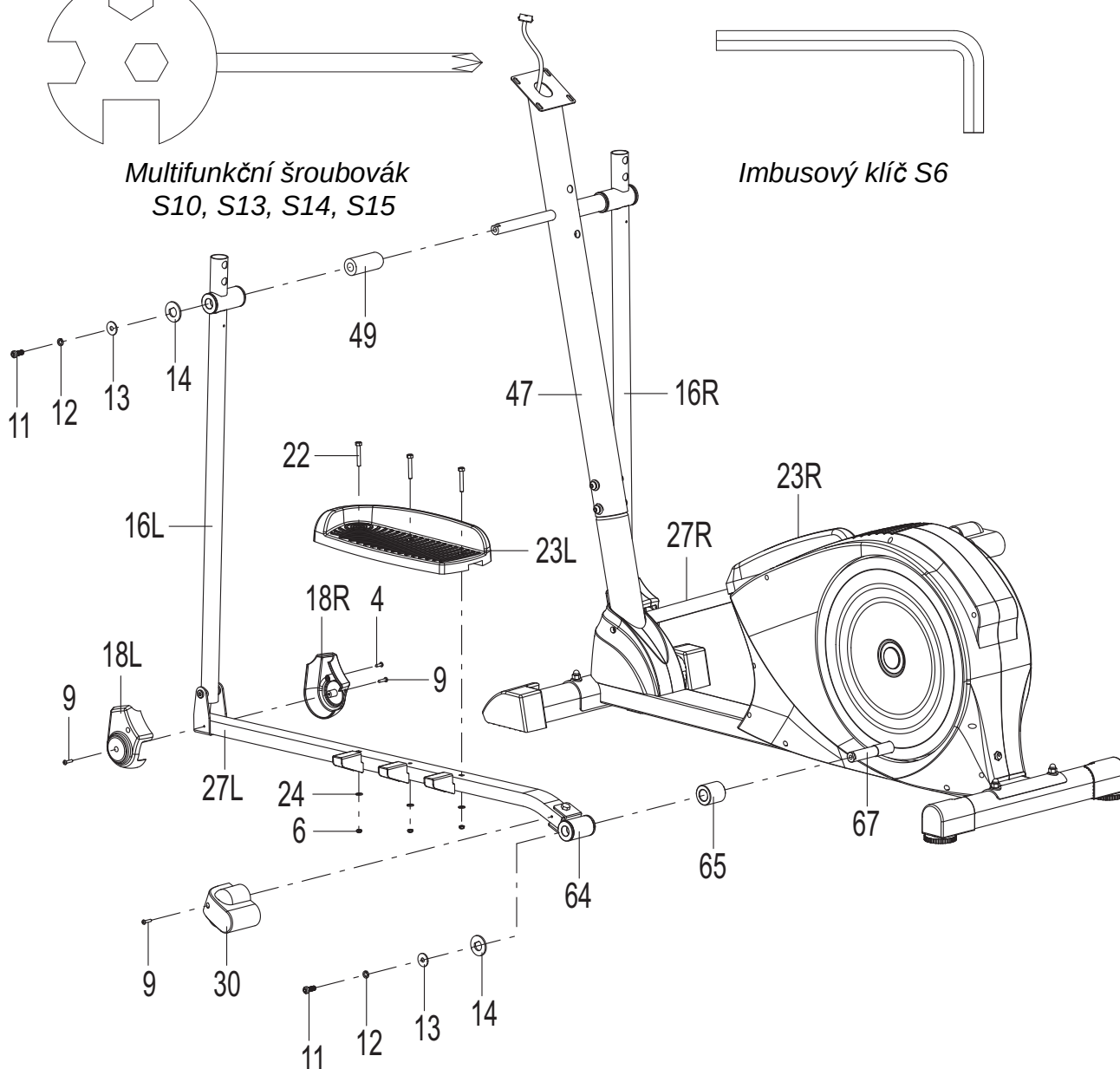
Nástroje:



*Multifunkční šroubovák
S10, S13, S14, S15*



Imbusový klíč S6



3. Instalace levého / pravého ramene řídítka, levého / pravého stupátka, levého / pravého pedálu, nožních krytů-A / B, a krytů nožního držáku

Odstraňte jeden M8x20 závěrný šroub se 6hrannou hlavou (11), jednu Ø8 pružnou podložku (12), jednu Ø8xØ25x2 velkou podložku (13) a jednu Ø38x16.5xØ3 podložku (14) z levé vodorovné osy předního nosíku (47). Odstraňte šrouby imbusovým klíčem S6.

Připevněte levé rameno řídítka (16L) na levou vodorovnou osu předního nosíku (47) jedním M8x20 uzávěrným šroubem se 6hrannou hlavou (11), jednou Ø8 pružnou podložkou (12), jednou Ø8xØ25x2 velkou podložkou (13) a jednou Ø38x16.5xØ3 podložkou (14), které byly odstraněny. Přitáhněte šrouby imbusovým klíčem S6.

Odstraňte jeden M8x20 závěrný šroub se 6hrannou hlavou (11), jednu Ø8 pružnou podložku (12), jednu Ø8xØ25x2 velkou podložku (13) a jednu Ø38x16.5xØ3 podložku (14) z levé kliky

(67). Odstraňte šrouby imbusovým klíčem S6.

Připevňte levý nožní třmen (64) k levé klice (67) jedním M8x20 uzávěrným šroubem se 6hrannou hlavou (11), jednou Ø8 pružnou podložkou (12), jednou Ø8xØ25x2 velkou podložkou (13), a jednou Ø38x16.5xØ3 podložkou (14) které byly odstraněny. Přitáhněte šrouby imbusovým klíčem S6.

Připevňte levý pedál (23L) na levé stupátko (27L) třemi M6 nylonovými maticemi (6), třemi Ø6xØ12x1 podložkami (24), a třemi M6x40 šrouby se 6hrannou hlavou (22). Přitáhněte nylonové matice multifunkčním šroubovákem.

Odstraňte dva ST4.2x20 šrouby (9) z předního konce levého stupátka (27L) multifunkčním šroubovákem. Připevňte přední nožní kryty-A / B (18L, 18R) na přední konec levého stupátka (27L) dvěma ST4.2x20 šrouby (9) a jednou ST4.2x12 křížovou samořezným šroubem (4). Přitáhněte šrouby multifunkčním šroubovákem.

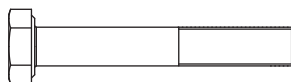
Odstraňte jednu ST4.2x20 šroub (9) ze zadního konce levého stupátka (27L) multifunkčním šroubovákem. Přitáhněte kryt nožního držáku (30) na zadní konec Labe stupátka (27L) jednou ST4.2x20 šroubem (9) multifunkčním šroubovákem.

Opakujte stejný postup i pro upevnění pravého ramene řídítka (16R) na pravou vodorovnou osu předního nosníku (47) a pravého nožního třmenu (64) na pravou kliku (67).

Technické vybavení:



(6) Nylonová
matice M6 6 PCS



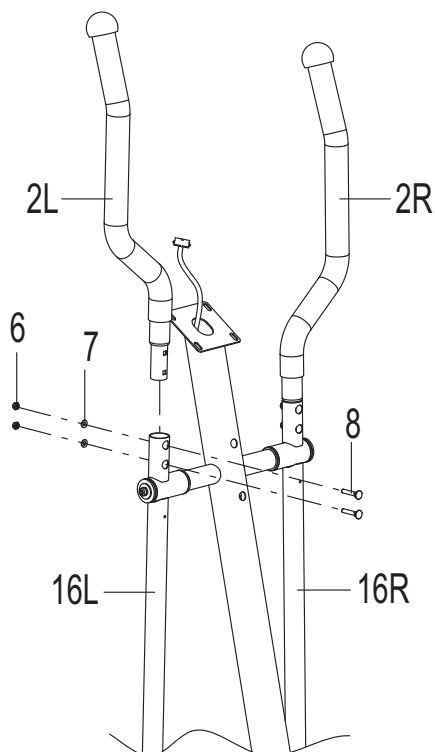
(22) Šroub se 6-hrannou
hlavou M6x40



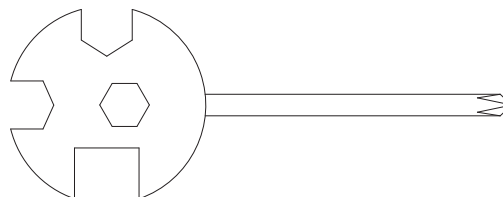
(24) Podložka
Ø6xØ12x1



(4) Křížový samořezný šroub
ST4.2x12
2 PCS



Nástroj



Multifunkční šroubovák
S10, S13, S14, S15

4. Instalace levého a pravého držadla

Připevněte levé / pravé držadlo (2L, 2R) na levé / pravé rameno řídítka (16L, 16R) čtyřmi M6 nylonovými maticemi (6), čtyřmi Ø6xØ12x1 ohnutými podložkami (7) a čtyřmi M6x35 vratovými šrouby (8). Přitáhněte nylonové matice multifunkčním šroubovákem.

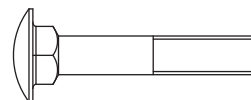
Technické vybavení:



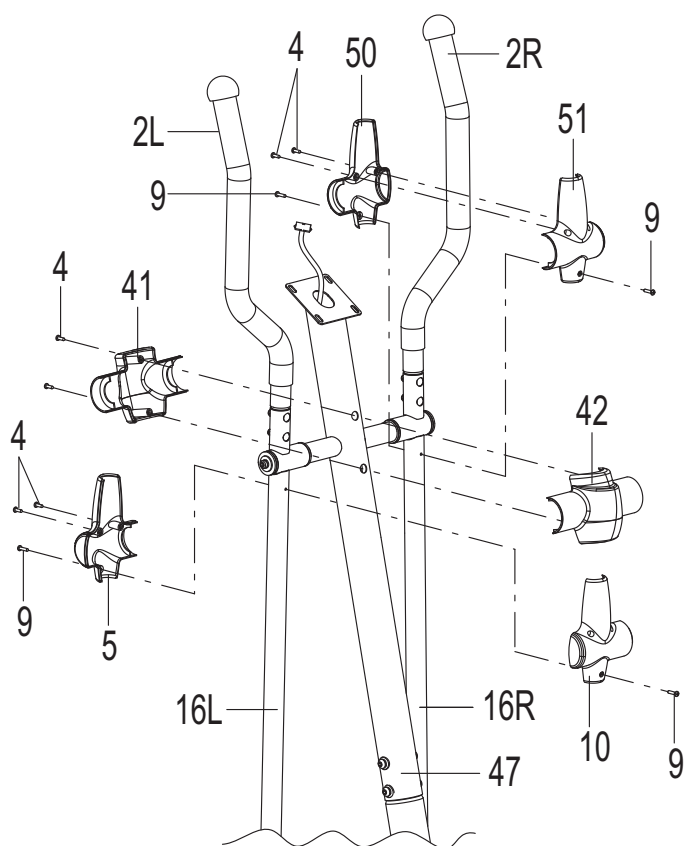
(6) Nylonová
matice M6 4 PCS



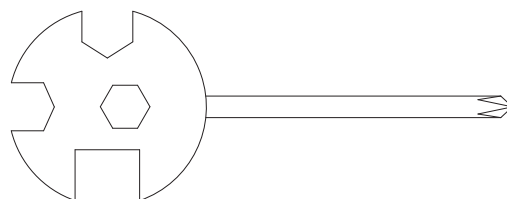
(7) Ohnutá podložka
Ø6xØ12x1
4 PCS



(8) Vratový šroub M6x35
4 PCS



Nástroj



Multifunkční šroubovák
S10, S13, S14, S15

5. Instalace krytů předního a zadního ramene řídítka a předních / zadních dekorativních krytů na přední tyči

Odstraňte dva ST4.2x20 šrouby (9) z levého ramene řídítka (16L) multifunkčním šroubovákem.

Připevněte kryt levého ramene řídítka-A (5) a kryt levého ramene řídítka-B (10) na levé rameno řídítka (16L) dvěma ST4.2x20 šrouby (9) a dvěma ST4.2x12 křížovými samořeznými šrouby (4). Přitáhněte šrouby multifunkčním šroubovákem.

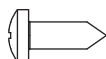
Odstraňte dva ST4.2x20 šrouby (9) z pravého ramene řídítka (16R) multifunkčním

šroubovákem.

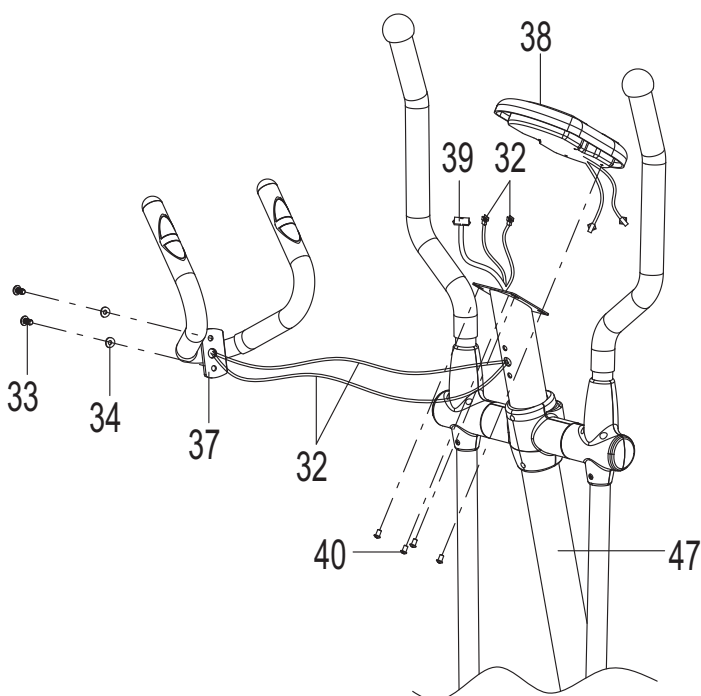
Připevněte kryt pravého ramene řídítka-A (50) a kryt pravého ramene řídítka-B (51) na pravé rameno řídítka (16R) dvěma ST4.2x20 šrouby (9) a dvěma ST4.2x12 křížovými samořeznými šrouby (4). Přitáhněte šrouby multifunkčním šroubovákem.

Připevněte přední dekorativní kryt na přední tyči (41) a zadní dekorativní kryt na přední tyči (42) na přední nosník (47) dvěma ST4.2x12 křížovými samořeznými šrouby (4). Přitáhněte šrouby multifunkčním šroubovákem.

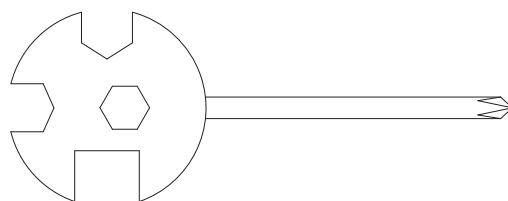
Technické vybavení:



(4) Křížový samořezný šroub
ST4.2x12
6 PCS



Nástroje:



Multifunkční šroubovák
S10, S13, S14, S15



Imbusový klíč S6

6. Instalace rukojeti a počítáče

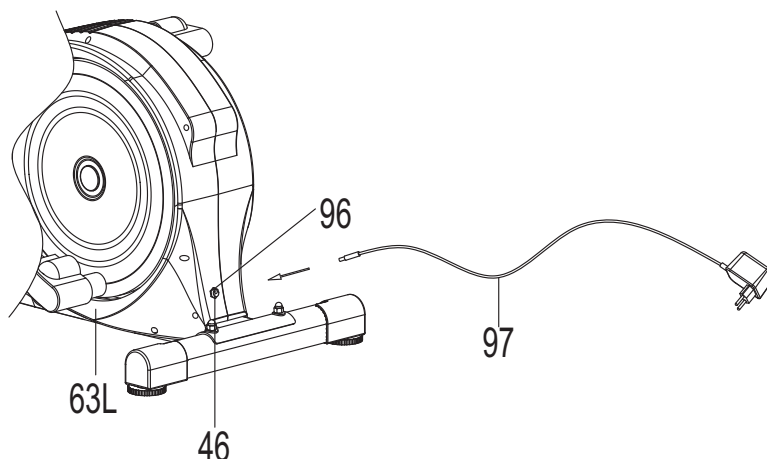
Odstraňte dva M8x15 závěrové šrouby se 6hrannou hlavou (33) a dvě Ø16xØ8x1.5 ohnuté podložky (34) z předního nosníku (47) imbusovým klíčem S6.

Vložte ruční snímač pulsu (32) do otvoru na předním nosníku (47) a vytáhněte jej z horního konce předního nosníku (47).

Připevněte řídítka (37) na přední nosník (47) dvěma M8x15 koncovou skrutky se 6hrannou hlavou (33) a dvěma Ø16xØ8x1.5 ohnutými podložkami (34), které byly odstraněny. Přitáhněte šrouby imbusovým klíčem S6.

Odstraňte čtyři M5x10 křížové skutky (40) ze zadní strany počítače (38) multifunkčním šroubovákem.

Připojte ruční snímač pulsu (32) a prodloužený drát senzoru (39) k drátům, které vycházejí z počítače (38). **Založte dráty do předního nosníku (47).** Připojte počítač (38) na horní konec nosníku (47) čtyřmi M5x10 křížovými šrouby (40), které byly odstraněny. Přitáhněte šrouby multifunkčním šroubovákem.



7. Instalace AC adaptéru

Připojte jeden konec AC adaptéru (97) do napájecího konektoru napájecího vodiče (46) vzadu na levém krytu (63L). **Před připojením do zásuvky si pečlivě zkontrolujte specifikace adaptéru.** Připojte druhý konec AC Adaptéru (97) do elektrické zásuvky.

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



FUNKCE TLAČÍTEK POČÍTAČE:

START/STOP: Pro zahájení a ukončení cvičení.

UP (NAHORU): Stiskněte tlačítko UP pro výběr cvičení v režimu MANUÁLNÍM, PROGRAMOVÉM, režimu UŽIVATELSKÉHO PROGRAMU, HRC REŽIMU a VÝKONOSTNÍM REŽIMU

Stiskněte tlačítko UP pro přechod vyšší pro nastavení hodnoty funkce na jiný režim cvičení.
Stisknutí tlačítka UP pro zvýšení úrovně zátěže.

DOWN (DOLE): Stlačte tlačidlo UP pre výber cvičenia v režime MANUÁLNOM, PROGRAMOVOM, režime UŽÍVATEĽSKÉHO PROGRAMU, H.R.C. REŽIME a VÝKONOSTNOM REŽIME.

Stiskněte tlačítko DOWN pro přechod níže pro nastavení hodnoty funkce na jiný režim cvičení.

Stisknutí tlačítka DOWN pro snížení úrovně zátěže.

KONDICE: Vyhodnocení tělesné kondice slouží pro osobní přehled a srovnání přibližných hodnot puzu před a po cvičení. Zjistěte, že váš výkon se zlepšil pravidelným cvičením. To vám pomůže na cestě v vašem zdravějším "já". Vyhodnocení kondice se musí udělat ihned po cvičení. Pro použití této funkce:

- 1) Držte ruční snímač pulsu během cvičení oběma rukama.
- 2) Stiskněte tlačítko **RECOVERY**.
- 3) Držte ruční snímač pulsu oběma rukama.
- 4) Začne se odpočítávat čas od 60 do 0 vteřin.
- 5) Na displeji se zobrazí úroveň vaší tělesné kondice. Pokud je odpočítávání dokončeno, zobrazí se stupeň vyhodnocení tělesné kondice.

Hodnocení tělesné kondice jsou nasleodvné:

F1 = Výborný	F4 = Podprůměrný
F2 = Dobrý	F5 = Špatný
F3 = Průměrný	F6 = Slabý

- 6) Stiskněte tlačítko **RECOVERY** pro ukončení tohoto režimu.

RESET: Stiskněte tlačítko RESET pro resetování hodnot na nulu.

Stiskněte a držte tlačítko RESET asi 2 sekundy, na obrazovce počítače se zobrazí úvodní nabídka (U1 ..., or U4).

MODE: Pro potvrzení vašeho výběru.

TĚLESNÝ TUK: Pro zjištění procenta vašeho tělesného tuku a hodnoty BMI. Stiskněte tlačítko BODY FAT a uchopte ruční snímač pulsu oběma rukama na několik sekund, následně se na displeji počítače zobrazí vaše BMI, procento tělesného tuku a jeho symbol.

POZNÁMKA: Procento tělesného tuku je odhad v závislosti na datech o pohlaví, věku, výšce a váze a považuje se jen za doprovodný.

B.M.I. (Body mass index) Index tělesné hmotnosti

B.M.I MÍRY	NÍZKÉ	NÍZKÉ/ STŘEDNÍ	STŘEDNÍ	STŘEDNÍ / VYSOKÉ
ROZSAH	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

TELESNÝ TUK:

SYMBOL	—	+	▲	□
TUK% POHLAVÍ	NÍZKÉ	NÍZKÉ/ STŘEDNÍ	STŘEDNÍ	STŘEDNÍ / VYSOKÉ
MUŽ	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
ŽENA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Funkce na displeji počítače:

ČAS (TIME): Zobrazí se čas cvičení. Pokud je ČAS nastaven jako cíl, bude se odpočítávat.

RYCHLOST (SPEED): Zobrazí se rychlost cvičení.

OTÁČKY (RPM): Zobrazí se počet otáček za minutu.

VÝKON (WATT): Zobrazí se přibližný energetický výkon.

ZATÍŽENÍ (LOAD): Indikuje úroveň zatížení vybraný od úrovně 1 po úroveň 16.

(PROFILY ZATÍŽENÍ) LOAD PROFILES: Zařízení má 20 bloků zátěžových pásem a 8 pásem v každém bloku. Každé pásmo představuje 2 profily zatížení.

PULS (PULSE): Zobrazí se srdečná frekvence uživatele (počet úderů za minutu).

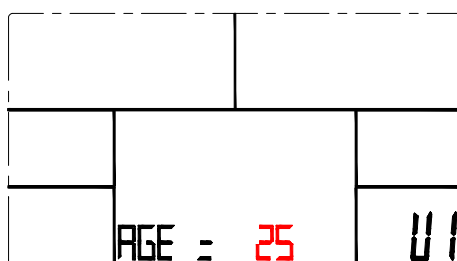
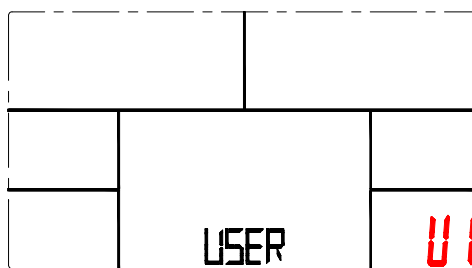
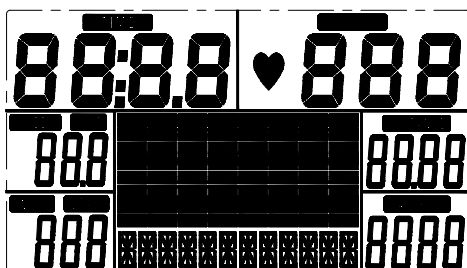
VZDÁLENOST (DISTANCE): Zobrazí se vypočtená odpedálovaná vzdálenost. Pokud je VZDÁLENOST nastavena jako cíl, bude se odpočítávat.

KALORIE (CALORIES): Zobrazí se vypočtené množství kalorií, které uživatel spalil během cvičení. Pokud jsou kalorie nastaveny jako cíl, budou se odpočítávat.

ZAČÍNÁME:

Připojte kabel adaptéru do napájecího konektoru, který je umístěn v zadní části a pak připojte adaptér do elektrické zásuvky. Obrazovka počítače zobrazí U1 s dlouhým BI tónem, stiskněte tlačítko nahoru (UP) nebo dolů (DOWN) pro výběr uživatele (USER) číslo U1-U4 a stiskněte tlačítko režimu (MODE) pro potvrzení vybraného čísla uživatele. Poté vložte údaje uživatele (USER data) - (pohlaví, věk, výšku a váhu) stisknutím tlačítek nahoru (UP) nebo dolů (DOWN). Pro potvrzení zadaných údajů uživatele stiskněte tlačítko MODE. Na obrazovce počítače se zobrazí manuální režim (MANUAL mode), stiskněte tlačítka nahoru a dolů pro výběr funkcí režimu a následně stiskněte tlačítko MODE, pokud jste si jeden z režimů zvolili.

POZNÁMKA: Hodnoty uživatelských dat U1 ~ U4 budou po nastavení uloženy v paměti počítače pro budoucí použití.



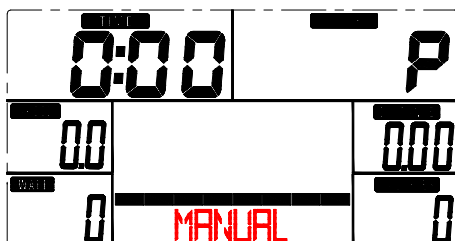
TRÉNINK V MANUÁLNÍM REŽIMU:

V manuálním režimu máte dvě možnosti. Když se na obrazovce počítače zobrazí MANUAL mode, stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr manuálního režimu a následně stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. Pro "rychlý start" (quick start) jednoduše stiskněte tlačítko START / STOP a váš trénink se začne. Tlačítka UP nebo DOWN si můžete kontrolovat vaše zatížení.

Druhou možností manuálního režimu je nastavení cíle. Pokud stisknete tlačítko MODE pro výběr manuálního režimu, zabliká vám časový displej. Pokud si přejete nastavit časový cíl, můžete tak učinit pomocí tlačítek UP a DOWN, nebo pokud si přejete nastavit za cíl vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) nebo puls (PULSE), pokračujte stisknutím tlačítka MODE. Při nastavení cíle pulsu se ozve tón který signalizuje, že byla dosažena nebo překonána srdeční frekvence. Během cvičení si upevněte ruční snímač pulsu. Nastavení cílů - jako cíl můžete nastavit buď čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) nebo puls (PULSE). Například, pokud nastavíte časový cíl na 20:00, jakmile začnete program, všimněte si, že časový displej bude odpočítávat směrem dolů od 20:00 do 0:00.

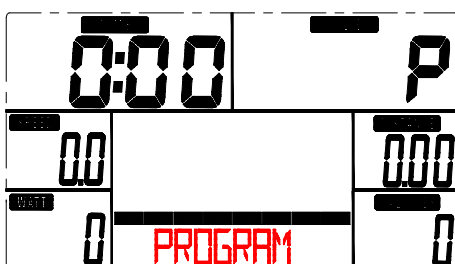
Doporučujeme vám, abyste si pro každý trénink nastavili jen jeden cíl. (TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE).

Upozorňujeme, že pokud není nastaven žádný z cílů a všechny jsou nastaveny na hodnotu 0, všechny se budou počítat směrem nahoru, jakmile stisknete tlačítko START / STOP. Pokud dosáhnete cíl během tréninku, displej začne blikat a signalizovat, že vaše cvičení je ukončeno.



TRÉNINK V PROGRAMOVÉM REŽIMU

Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr programu (PROGRAM mode) a následně stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. V nabídce je 12 přednastavených programů, které vám nabízejí různé možnosti cvičení. Pro výběr jednoho z přednastavených programů použijte tlačítko UP nebo DOWN. Stisknutím tlačítka MODE potvrďte výběr a začne vám blikat časovač. Nyní můžete stisknout tlačítko START / STOP pro začátek cvičení nebo můžete nastavit časový cíl tak, jak je to popsáno výše.



TRÉNINK V REŽIMU UŽIVATELSKÉHO PROGRAMU:

Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr režimu uživatelského programu (USER PROGRAM) a následně stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. První interval grafiky uživatelského programu bude blikat pro nastavení úrovně zátěže. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení úrovně zátěže pro první interval profilu uživatelského programu. Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení úrovně zátěže pro první interval profilu uživatelského programu. K dispozici je 20 intervalů pro nastavení úrovně zátěže. Opakujte kroky výše pro nastavení úrovně zátěže od druhého intervalu k dvacátému. Po nastavení všech úrovní zátěže stiskněte a držte tlačítko MODE asi dvě sekundy a časový displej začne blikat. V tomto momentu můžete stisknout tlačítko START / STOP pro začátek cvičení nebo nastavit časový cíl, jako je to popsáno při tréninku v manuálním režimu.

TRÉNINK V REŽIMU H.R.C. (Režim kontroly srdeční frekvence):

Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr HRC režimu a následně stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. K dispozici jsou 4 H.R.C. (Heart Rate Control) programy, které vám nabízejí různorodé možnosti cvičení. Pro výběr programu stiskněte tlačítko UP nebo DOWN.

Pokud si uživatel zvolí H.R.C. 55 a cílová tepová frekvence se zobrazí v rozděleném okně PULSE podle věku uživatele, protože uživatel zadal své údaje (pohlaví, věk, výšku a váhu) po tom, co byl adaptér zapojen do elektrické zásuvky. Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. Například, pokud uživatel zadá věk 25 let, výpočet bude následující: $220 - 25 = 195$

$195 \times 55 \% (0.55) = 107$ (55 % vaší maximální tepové frekvence).

Cílová tepová frekvence (THR - Target Heart Rate) 25 - letého muže by byla 107.

Nyní můžete stisknout tlačítko START / STOP pro začátek cvičení nebo můžete nastavit cíl času jak je popsáno při tréninku v manuálním režimu.

Po stisknutí tlačítka START / STOP pro cvičení, prosíme uchopte ruční snímač pulsu během doby cvičení, počítač nastaví úroveň zatížení podle zjištěné srdeční frekvence. Například úroveň zatížení se zvýší zatímco zjištěná srdeční frekvence je nižší než cílová tepová frekvence . Takže, úroveň zatížení se sníží, zatímco zjištěná srdeční frekvence je vyšší než cílová tepová frekvence. Jako výsledek, srdeční frekvence uživatele se vyrovná cílové srdeční frekvenci.

Stejný postup, jak je popsáno výše, použijte i při HRC 75 or H.R.C. 90.

Pokud si uživatel zvolí H.R.C. TAG, rozdělené okno pulsu zobrazí hodnotu 100 pro cílovou tepovou frekvenci. Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. Uživatel může stisknout tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení požadované cílové hodnoty tepové frekvence.

Nyní můžete stisknout tlačítko START / STOP pro začátek cvičení a můžete nastavit cílový čas, jak je to popsáno při tréninku v manuálním režimu.

Po stisknutí tlačítka START / STOP pro cvičení, počítač nastaví úroveň zatížení podle zjištěné tepové frekvence. Například úroveň zatížení se zvýší zatímco zjištěná srdeční frekvence je nižší než cílová tepová frekvence. Takže, úroveň zatížení se sníží, zatímco zjištěná srdeční frekvence je vyšší než cílová tepová frekvence. Jako výsledek, srdeční frekvence uživatele se vyrovná cílové srdeční frekvenci.



TRÉNINK VE VÝKONOSTNÍM PROGRAMU:

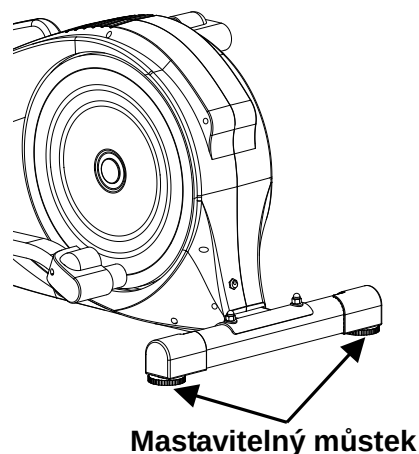
Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr výkonostním programu a následně stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. Rozdělené okno pro výkonost (WATT) začne blikat pro nastavení. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro přednastavení výkonostního cíle. Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. Konstantní výkonový tréninkový program je navržen tak, aby vaše výkonové výstupy byly na vámi přednastavené úrovni. Nyní můžete stisknout tlačítko START / STOP pro začátek cvičení a můžete nastavit cílový čas, jak je to popsáno při tréninku v manuálním režimu. Po stisknutí tlačítka START / STOP pro začátek cvičení, úroveň zatížení bude automaticky nastavena počítačem čím blíže k přednastaveným hodnotám výkonu. Pokud rozdělené okno výkonu zobrazí symbol ---, to aby vám připomněl,

že současný výkon je vyšší nebo nižší než přednastavený a vy byste měli zpomalit nebo zrychlit cvičení. Zazní i zvukové tóny.

Přizpůsobení

Přizpůsobení nastavitelného můstku

Pro nastavení eliptického trenažéru otočte nastavitelný můstek na zadním stabilizátoru dle potřeby.



ÚDRŽBA

Čištění

Eliptický trenažér čistěte měkkou tkaninou. Nepoužívejte drsné předměty nebo rozpouštědla na plastové části zařízení. Prosíme otřete svůj pot z eliptického trenažéru po každém použití. Dávejte pozor, aby se nadměrná vlhkost z cvičení nedostala na displej počítače, protože to může způsobit nebezpečí úrazu elektrickým proudem nebo výpadek elektroniky trenéra. Prosíme chraňte eliptický trenažér, zejména počítačovou konzoli, mimo přímého slunečního záření, aby nedošlo k poškození obrazovky. Prosíme, zkontrolujte upevnění všech montážních šroubů, matic a pedálů na zařízení alespoň jednou za týden.

Úschova

Eliptický trenažér uchovávejte v čistém a suchém prostředí mimo dosah dětí.

Řešení problémů

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Eliptický trenér se při používání kývá.	Pro nastavení eliptického trenéra otočte nastavitelný můstek na zadním stabilizéripodľa potreby.
Na displeji počítače se nic nezobrazuje.	Vyberte počítač a ověřte, zda jsou dráty vedoucí z počítače správně připojeno k drátům na přední tyči.
Nezobrazuje se načítání srdeční frekvence nebo její zobrazení je nepravidelné / nestálé.	1. Ujistěte se, že drátové připojení pro ruční snímač pulsu jsou zaistené. 2. Když se pokoušíte změřit svou srdeční frekvenci, pro ujištění, že odečítání pulsu je přesné, prosím držte vždy obě ruce na senzoru na řídítkách, ne jen jednu. 3. Nesvírejte ruční snímač pulsu příliš pevně. Během držení se ručního snímače pulsu zkuste udržovat mírný tlak.
Eliptický trenér při používání skřípe.	Mohou být uvolněny šrouby. Prosím zkontrolujte všechny šrouby a uvolnené šrouby utáhněte.

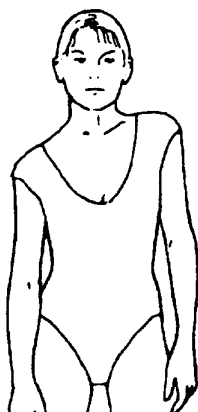
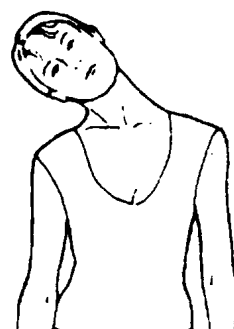
PROCES ROZCVIČENÍ A UVOLNĚNÍ

ROZCVIČENÍ je velmi důležitou součástí každého cvičení. Cílem je připravit tělo na pohyb a tak minimalizovat případné zranění. Před aerobním cvičením se rozcvičte na 2-5 minut. Každá sekce by měla začít přípravou těla na namáhavější cvičení, na zahřátí a protažení svalstva, zvýšení krevního oběhu a tepové frekvence a přísun většího množství kyslíku do svalstva.

UVOLNĚNÍ na konci cvičení - opakujte tyto cviky pro snížení bolestivosti a únavy svalstva. Účelem uvolnění je vrátit tělo do stavu klidu na konci každé sekce cvičení. Správné uvolňování pomalu snižuje srdeční frekvenci a umožňuje krvi vrátit se zpět do srdce.

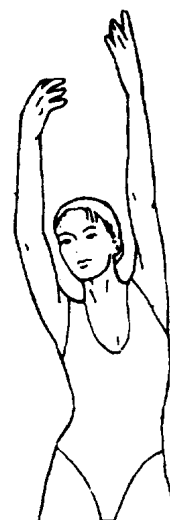
KROUCENÍ HLAVOU

Otočte hlavou jeden krát doprava, měli byste pocítit napnutí nahoře na levé straně krku. Pak jednou otočte hlavou zpět, přitáhněte bradu a nechte ústa otevřená. Otočte hlavou jeden krát doleva, pak nechte spadnout hlavu na hrud'.



ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte pravé rameno směrem k uchu jeden krát. Spusťte pravé rameno a zvedněte jeden krát levé rameno.



NATAHOVÁNÍ BOKŮ

Rozevřete ruce do boku a zvedejte až nad hlavu. Natáhněte svou pravou ruku tak vysoko jako můžete (1X). Opakujte stejný úkon s levou rukou..

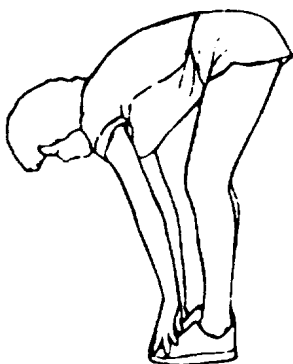


NATAHOVÁNÍ ČTYŘHLAVÝCH SVALŮ

Jednu ruku opřete stěně pro rovnováhu, sáhněte dozadu a přitáhněte nohu nahoru. Přitáhněte patu co nejblíže k bedrům. Vydržte 15 sekund a opakujte levou nohou.

NATAHOVÁNÍ VNITŘNÍHO KÝTU

Posadte se patami k sobě a kolena směrem ven (od sebe). Přitáhněte chodidla co nejblíže ke slabinám. Pomalu spouštějte kolena k zemi. Vydržte 15 sekund.

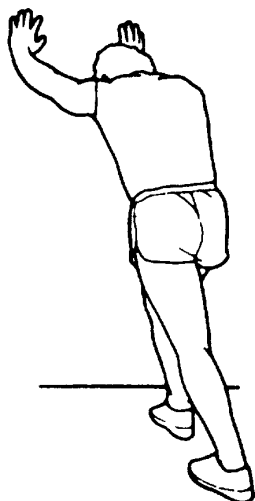
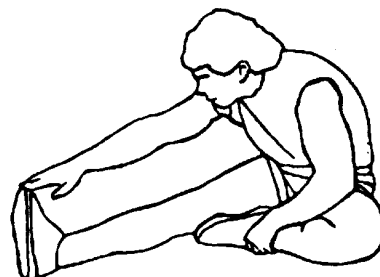


DOTÝKÁNÍ PRSTY NOHOU

Pomalu se ohněte v pase dopředu, táhněte se k prstům nohou jak daleko jen můžete a nechte při tom záda a ramena v klidu. Vydržte 15 sekund.

NATAHOVÁNÍ KOLENNEÝCH ŠLACH

Narovnejte pravou nohu. Položte chodidlo levé nohy oproti vnitřní straně stehna pravé nohy. Protáhněte se ke špičce tak blízko jak se jen dá. Vydržte 15 sekund. Uvolněte a opakujte levou nohou.



NATAHOVÁNÍ LÝTKA / ACHILOVY PATY

Opřete se rukama o zeď, pravou nohou pokrčte dopředu, levou napněte co nejvíce dozadu. Držte pravou nohu ve stejné poloze. Pak ohýbejte levou nohu dopředu pohyby boků oproti stěně. Držte, pak vyměňte nohy a opakujte na 15 sekund.