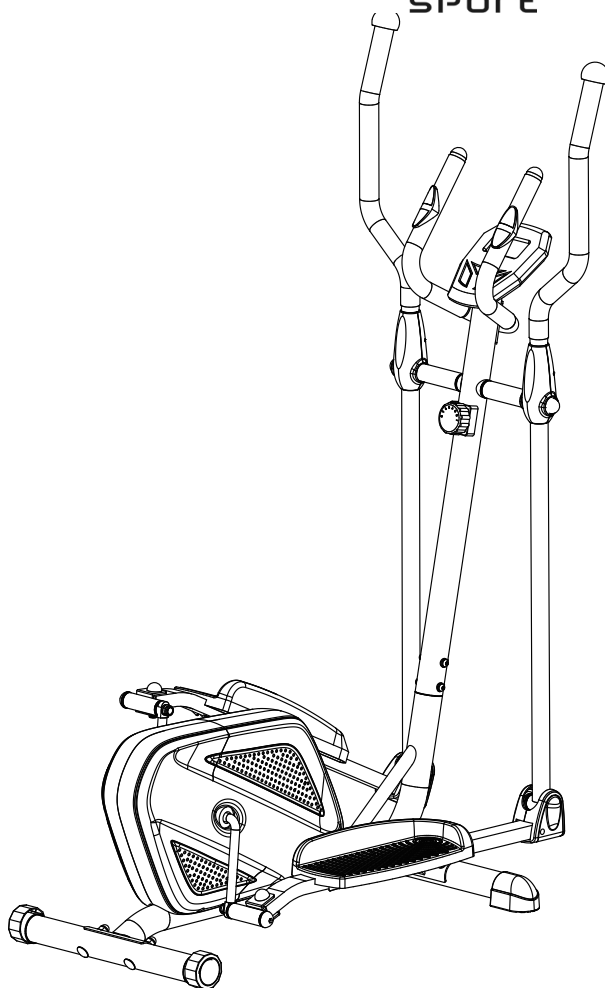


Základní krosový trenér

Výr. Číslo. 1331



DŮLEŽITÉ : Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Uchovejte tento manuál pro budoucí použití . Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od této fotografie mohou být změny bez předchozího upozornění .

Obsah:

Seznam dílů ----	3
Technické balení -----	5
Nástroje -----	6
Přehled čerpání -----	7
Montážní návod -----	8
Spouštění počítače -----	15
Úpravy - -----	16
údržba -----	17
Odstraňování závad -----	17
Zahřát a zchladit -----	18

Důležité bezpečnostní pokyny

Základní opatrnost je třeba vždy dodržovat, včetně těchto bezpečnostních pokynů, při používání tohoto vybavení. Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto zařízení.

1. Přečtěte si všechny pokyny a sledujte jejich před použitím tohoto zařízení. Před použitím se přesvědčte, zda je zařízení správně smontovat.
2. Aby se zabránilo poranění svalu, doporučuje se zahřívací cvičení. Po cvičení se doporučuje ochlazovací cvičení na relaxaci těla.
3. Prosím překontrolujte všechny díly před použitím, zda nejsou poškozeny a dobře je přitáhněte. Toto zařízení by mělo být umístěno na rovném povrchu. Doporučuje se použít podložka, nebo jiná krytina na zem.
4. Prosím noste správné oblečení a obuv při používání tohoto zařízení. Nenoste oblečení, které by mohlo zachytit nějakou část zařízení, dotáhněte popruhy na pedálech.
5. Nepokoušejte se provádět údržbu, nebo jiné úpravy, než jaké jsou napsané v příručce. Pokud se vyskytne nějaký problém, ihned přestaňte cvičit a poraďte se s místním prodejcem.
6. Nepoužívejte zařízení venku.
7. Toto zařízení je určeno pro domácí použití .
8. Pouze jedna osoba by měla používat toto zařízení.
9. Pokud se necítíte dobře, máte bolesti na hrudi, závratě, nevolnost, nebo máte nedostatek vzduchu, měli byste přestat cvičit a poradit se se svým lékařem, než začnete opět cvičit.
10. Při montáži a demontáži vždy dbejte na zařízení.

11. Nedovolte dětem používat, nebo hrát se na zařízení, držte děti a domácí zvířata mimo zařízení. Tento stroj je určen pouze pro dospělé. Minimální volný prostor pro normální a bezpečné fungování, nesmí být menší než 2 metry.

12. Maximální zatížení tohoto produktu je 110kg.

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

UPOZORNĚNÍ: Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Tento návod si uschovejte pro budoucí použití.

Seznam dílů

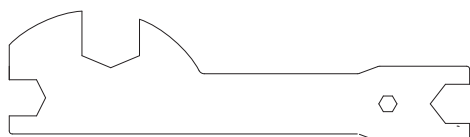
číslo	Název	Množství	číslo	Název	množství
001	Hlavní rám	1	027	Nylonová matice	8
002L	Leví stuopátko	1	028	Podložka	7
002R	Pravý stoupátko	1	029	Šroub	6
003L	Levá paže zábradlí	1	030	Napínací kabel	1
003R	Pravá paže zábradlí	1	031	Šroubová koncovka	2
004L	Levý zábradlí	1	032	Šroub	7
004R	Pravý zábradlí	1	033L	Nožní kryt -A	2
005	Přední tyč Ø50x1.5	1	033R	Nožní kryt -B	2
006	Řidítká	1	034	Veliká podložka	2
007	Šroub	1	035	B Šroub	2
008	ST2.9x10 šroub	2	036	Levý pedál 395x150x65	1
009	M8x30 Šestihranná šroub	1	037	Pravý pedál 395x150x65	1
010	Ø50x1.5x480 Přední stabilizátor	1	038	Ø50 Přední zakončení stabilizátora	2
011	Ø50x1.5x480	1	039	Šroub M6x48	2

	Zadní stabilizátor			Šroub	
012	M10x57 Šroub	4	040	Ø23xØ6x32 Transportní kolo	2
013	Koncovka zadního stabilizátoru Ø50x1.5	2	041	M8x16 Šroub	8
014	Ø10 Veliká kulatá podložka	4	042	Ø20xØ8 Kulatá podložka	6
015	Převlečná matice M10	4	043	M10x18 Šroub	2
016L	Šroub levýho držáku U rámu Ø16x88.5xL23	1	044	Ø18xØ10x2 Napínací podložka	2
016R	Šroub držáku U rámu Ø16x88.5xL23	1	045	Ø28x5 Podložka	2
017L	Levá nylonová matice 1/2"	1	046	Metální pouzdro Ø33xØ29xØ16x14x4	4
017R	Pravá nylonová matice 1/2"	1	047	Šroub M6x35	4
018	Ø28xØ17x0.3 Vlněná podložka	2	048	Křivá podložka Ø6	4
019	metálové puzdro Ø29xØ16x14	8	049	Svorník S16	2
020	Ø12 Napínací podložka	2	050	Převlečná matice M6	4
021	6000 2Z Ložisko	2	051	Plastové pouzdro Ø32xØ16x5xØ50	2
022	Podložka Ø40xØ24xØ2.5	1	052L	Chánič levé paže zábradlí-A	1
023	Držák tvaru U	2	052R	Chránič pravé paže zábradlí-A	1
024	M8 Nylonová matice	2	053L	Kryt madla levý paže -B	1
025	Ø16xØ8x1.5 Podložka	2	053R	Kryt madla pravý paže -B	1
026	M8x50 Šroub	2	054	Napínací knoflík 0325-BC62003-0101	1

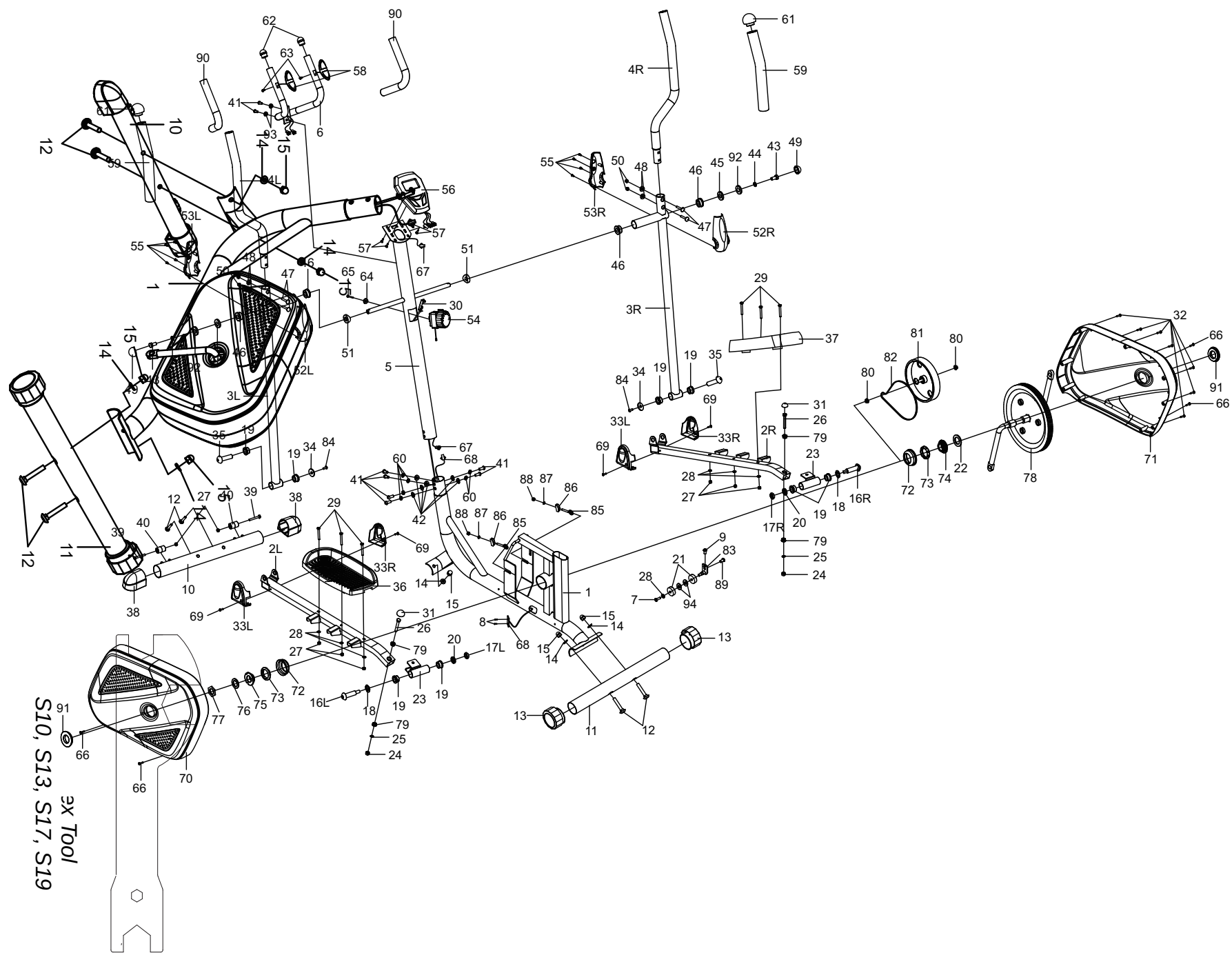
PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
055	ST2.9x12 Šroub	8	075	II 7/8" Ložisková matice	1
056	JVT 29104 Počítač	1	076	Ø34.5xØ23x2.5 Podložka	1
057	M5x12 Šroub	4	077	7/8" šestihranná matice	1
058	Ruční snímač pulsu L=750	2	078	Kliková řemenice Ø240	1
059	Ruční pěnové držadlo Ø31xØ37x480	2	079	Kovové pouzdro Ø18xØ8x5	4

060	Napínací podložka Ø8	6	080	Matice pr setrvačník M10x1.25	2
061	Držadlová koncovka Ø32x1.5	2	081	Setrvačník Ø230x40x32	1
062	Držadlová koncovka Ø28x1.5	2	082	Pás PJ330 J6	1
063	Šroub ST4.2x20	2	083	Držák pro napínací kola	1
064	Zakřivená koncovka pro napínací podložku Ø20xØ5.2	1	084	M8x20 Šroub	2
065	Šroub pro napínací knoflík M5x25	1	085	Šroub s okem M6x36	2
066	Phillips plechový šroubovák ST4.2x25	4	086	Napínací držák 31x31xØ1.0	2
067	I L=1100 Senzorový drát	1	087	Ø6 Napínací podložka	2
068	II L=950 Senzorový drát	1	088	Nut M6 Šestihranná matice	2
069	ST4.2x20 Šroub	4	089	M8x10 Šroub	1
070	544x345x86 Levý kryt	1	090	Pěnový ruční držák Ø33xØ27x360	2
071	544x345x84 Pravý kryt	1	091	Krytka Ø40xØ25x10	2
072	Ø51.5 Ložisko	2	092	Ø20xØ10x2 Velká podložka	2
073	Ložisko	2	093	Ø16xØ8x1.5 Kulatá podložka	2
074	I 15/16" Ložisková matice	1	094	Ø10.2xØ14xØ1.0 Podložka	2



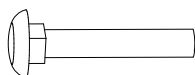
Multifunkční
šroubovák
S10, S13, S17, S19



1. Instalace předního a zadního stabilizátoru

Umístěte přední stabilizátor (10) na hlavní rám (1) a srovnejte otvory pro šrouby.

Připevněte přední stabilizátor (10) na přední křivce hlavního rámu (1) se dvěma šrouby M10x57 (12), dvě velké O10 křivé podložky (14) a dvěma převlečnými maticemi M10 (15). Utáhněte převlečné matice s multifunkčním klíčem. Umístěte zadní stabilizátor (11) za hlavní rám (1) a srovnejte otvory pro šrouby. Připevněte zadní stabilizátor (11) na zadní křivce hlavního rámu (1) se dvěma šrouby M10x57 (12) dvěma velkými O10 křivými podložkami (14) a dvěma převlečnými maticemi M10 (15). Utáhněte převlečné matice s multifunkčním klíčem.



(12) šroub
M10x57



(14) Big okrouhlá podložka
Ø10



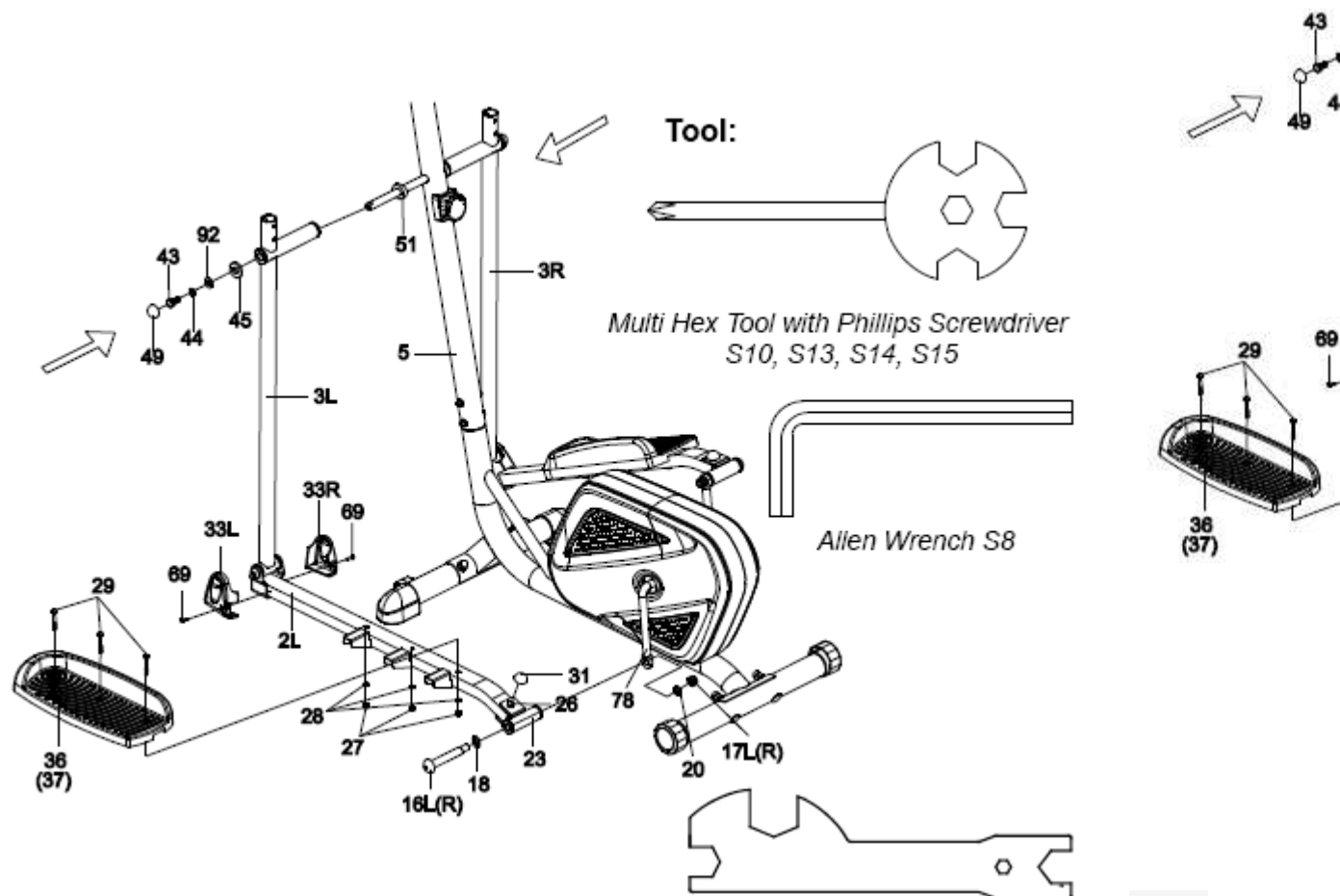
(15) koncovka M10
4 PCS

2. Přední pozice a instalace napětí kontrolního knoflíku

Odstraňte šest M8x16 šroubů (41), šest Ø8 pružných (60) a šest Ø20xØ8 křivých podložek (42) z hlavního rámu (1). Odstraňte šrouby s S6 klíčem. Vložte napínací kabel (30) do spodního otvoru předního sloupu (5) a vytáhněte jej přes čtvercový otvor předního sloupu (5) . Připojte lanko senzoru (65) z hlavního rámu (1) s lankem (64) z předního rámu (5). Vložte přední rám (5) na trubky hlavního rámu (1) a zajistěte se šesti šrouby M8x16 (41), šesti Ø8 pružnými podložkami (60) a šesti Ø20xØ8 křivými podložkami (42), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby s klíčem, který je poskytován . Odstraňte Ø20xØ5.2 zakřivenou koncovku pro napínací podložku (64) a šroub M5x25 napínacího knoflíku (65) z knoflíku regulace tahu (54) Odstraňte šroub s multifunkčním šroubovákem. Dejte konec kabelu na knoflík regulace tahu (51) do háku. (viz obr. A). Kabel provlékněte do kovového držáku k napínacímu kabelu (27), (viz obr. B), do mezery kovového držáku (30), (viz obr. B).

Připojení

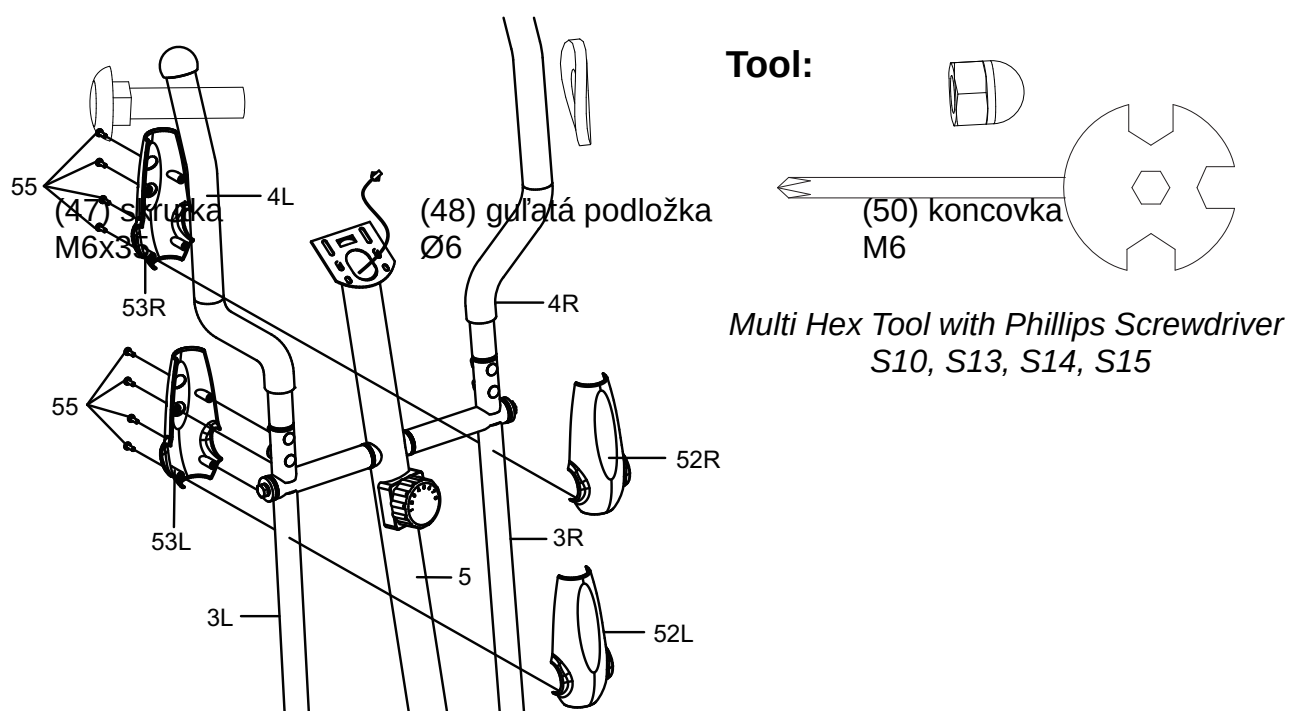
Připojte napínací ovladač (54) na předním sloupu s (5) s Ø20xØ5.2 kulatou podložkou (64) a M5x55 šroubem (65), které byly odstraněny. Utáhněte šroub a podložku s multifunkčním šroubovákem.



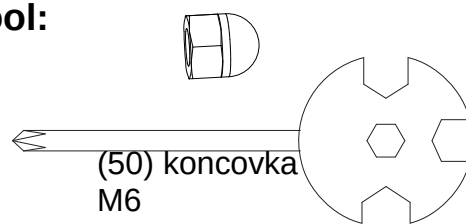
3 :

4.INŠTALÁCIA ĽAVÉHO A PRAVÉHO DRŽIAKU

Pripojte vľavo / vpravo držiak (4L , 4R) na ľavej / pravej tyči (3l , 3R) so štyrmi M6x35 skrutkami (47) , štyrmi Ø6 krivými podložkami (48 , a štyrmi nylonovými maticami M6 (50). a utiahnite s multifunkčným skrutkovačom .



Tool:



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15

Instalace řídítek a pedálů

Zahrnuje - A / B instalaci

Vyberte dva šrouby M10x18 (43), dvě Ø18xØ10x2 pružné podložky (44), dvě velké Ø20xØ10x2 podložky (92) a dvě Ø28x5 podložky (45) z levé a pravé vodorovné ose předního sloupu (5). Odstraňte šrouby s multifunkčním klíčem. Připojte levou paži zábradlí (31) na levé vodorovné ose předního sloupu (5) s jedním M10x18 šroubem (43), jednou Ø18xØ10x2 pružnou podložkou (44), jednou Ø20xØ10x2 velkou podložkou (92) a jednou Ø28x5 podložkou (45), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby s multifunkčním klíčem. Instalujte S16 šroubovou koncovku (49) na M10x18 šroub (43). Držák tvaru U (23) na levé klice (78) s jedním Ø16x88.5xL23 šroubem pro levý držák tvaru U (16L), jednu Ø28xØ17x0.3 vlněnou podložkou (18), Ø12 pružnou podložkou (20) a 1 / 2 " levou nylonovou maticí (171). Utáhněte šroub a nylonovou matici S8 multiskrutkovačem . Instalujte S13 šroubovou čepičku (31) na M8x50 šroub (26).

Poznámka : Ø16x88.5xL23 Šroub na levém držáku tvaru U odst. 16L) a Ø16x88.5xL23 šroub pro pravou hranatou závorku tvaru U (16R) jsou označeny " R " pro pravou stranu a " L " pro levou stranu. Připojte levou nohu pedálu (36) na levé nožní tyči (21) se třemi M6 nylonovými maticemi (27), Ø6 třemi podložkami (28) a třemi šrouby M6x40 (29). Utáhněte nylonovou matici s multifunkčním šroubovákem. Připojte nožní kryt - A / B (33L , 33R) na levé nožní tyči (21) se dvěma ST4.2x20 šrouby (69). Utáhněte šrouby multifunkčním klíčem. Opakujte výše uvedený krok k upevnění pravého krytu (3R) na pravé vodorovné ose předního sloupu (5) a pravého držáku tvaru U (23) na pravé klice (78).

5. Levé a pravé rameno

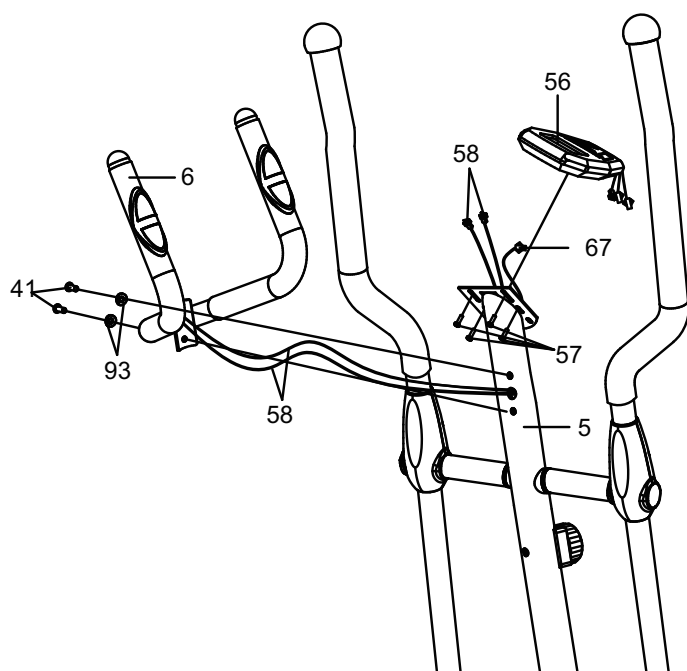
-A a B instalace

Připojte levý kryt ramene-A (52L) a pravý kryt ramene-B (53L) na levou paži zábradlí (3L) se čtyřmi ST2.9x12 šrouby (55). Utáhněte šrouby s multifunkčním šroubovákem. Postup zopakujte i na druhé straně.

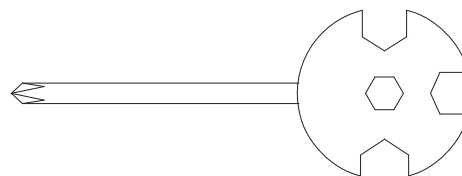
Hardware:



(55) šroub ST2.9x12
8 PCS



Tool:



*Multifunkčný skrutkovač
S10, S13, S14, S15*



Allen Wrench S6

6. Řídítka a počítačové instalace

Odstraňte čtyři šrouby M5x12 (57) ze zadní části počítače (56). Odstraňte šrouby s Phillips šroubovákem. Vyberte dva šrouby M8x16 (41) a dvě Ø16xØ8x1.5 křivé podložky (93) z předního sloupu (5). Odstraňte šrouby s S6 multifunkčním klíčem. Vložte dráty ručního snímači pulsů (58) z řídítek (6) do otvoru na přední straně sloupu (5) a vytáhněte je z horního konce předního sloupu (5). Připevněte řídítka (6) na předním sloupu (5) se dvěma šrouby M8x16 (41) a dvěma Ø16xØ8x1.5 křivými podložkami (93), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby s klíčem, který poskytujeme. Připojte senzorové dráty I (67) a ruční dráty snímači pulsů (58) k drátům, které přicházejí z počítače (56) a potom připojte počítač (56) na horním konci předního sloupu (5) se čtyřmi šrouby M5x12 (57), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby s multifunkčním šroubovákem.

Používání počítače :

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



Funkce tlačítek :

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 měřící přejditou vzdálenost dat.

Funkce počítače:

SCAN: Stiskněte tlačítko MODE, až se objeví na displeji SCAN, počítač automaticky vyhledá jednotlivé funkce, pořadí se mění každých 6 sekund. 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 mělo změnit o 1 minutu. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílového času na nulu . Před stanoveným cílem je čas v rozmezí 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 připomněl, že jste u konce cvičení .

SPD (SPEED) Na obrazovky se zobrazí aktuální rychlost

CAL (CALORIES) : Zobrazuje celkové spálené kalorie během tréninku . Může také nastavit cílové kalorie v režimu STOP před zahájením tréninku . Když chcete nastavit kalorie , stiskněte tlačítko MODE , dokud se nezobrazí CAL na obrazovky . Stiskněte tlačítkem UP NEBO DOWN .

PULSE : Zobrazují aktuální informace o tepové frekvenci po uchopení řídítek s oběma rukama po dobu cvičení . Pro zajištění je přesnější , abyste řídítka drželi vždy oběma rukama . Může také předem nastavit cíl tepové frekvence v režimu STOP před tréninkem . Když chcete nastavit PULSE stiskněte MODE dokud se neobjeví puls na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP , NEBO DOWN , puls začne blikat . Stiskněte tlačítko UP NEBO DOWN na předem stanovený cíl tepové frekvence . Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílové tepové frekvence na nulu . Předem nastavená srdeční frekvence je v rozmezí od 40 do 240 tepů za minutu . Poté, co jste si nastavili cíl a začínáte s cvičením , prosím, uchopte řídítka s oběma rukama . Když je Vaše srdeční frekvence vyšší než je stanovená míra , počítač zapípá aby vás na to upozornil.

ODO (ODOMETER) : Zobrazuje prejditou vzdálenost . Datové hodnoty zobrazuje ODD stisknutím a přidržením tlačítka MODE NEBO RESET po dobu 3 sekundy. Pokud máte dobrou baterii v počítači, budou ODO údaje jasné.

Jak vyměnit baterie :

1. Odstraňte kryt baterie na zadní straně počítače .
2. Dejte dvě , , Sizz - AA , , baterie do místa pro to vyhrazeného .
1. Zistite, jestli jsou správně umístěny a jestly jsou v těsném kontaktu.
2. Znovu nainstalujte kryt baterie.
5. Pokud je obrazovka nečitelná, nebo jen částečně čitelná, vytáhněte baterie, počkejte 15 sekund a znovu je nainstalujte.

Úpravy:

Nastavení napětí pomocí ovládacího tlačítka:

Pro zvýšení zatížení otočte napínací tlačidlo v pravotočivém směru.

Pro snížení zátěže otočte tlačidlo v protisměru hodinových ručiček.

Nastavitelný můstek:

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

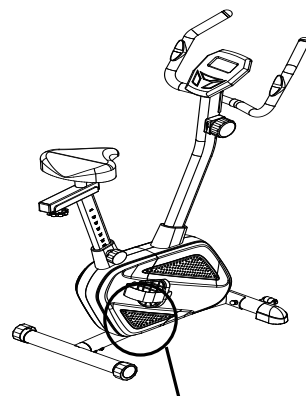
Poznámka:

Při nastavování výšky sedlovky se ujistěte, zda pouzdro sedlovky nepřesahuje značky a čáry na sedlovce.

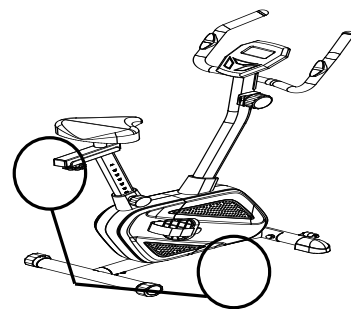
Nastavení výšky sedla:

Otočte tlačidlo na sedlovce v protisměru až ho bude možné vytáhnout. Vytáhněte tlačidlo a posuňte sedlovku směrem horu, nebo dolu do vhodné polohy. Posouvejte sedlovku hore-dolu do polohy pro uzamykání. Uzamkněte sedlovku v tem místě s uvolněným tlačidlem. Pro zvýšenou bezpečnost dotáhněte sedlovku tlačidlem v směre hodinových ručiček.

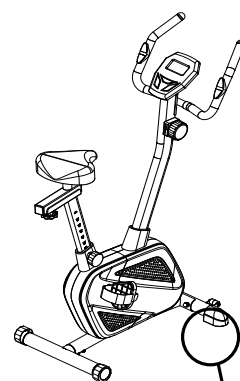
Poznámka:



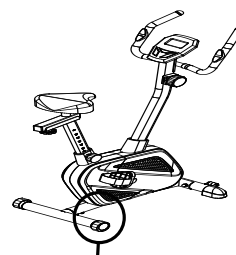
Tension Control Knob



Rear Stabilizer End Cap



Seat Post Knob



Seat Adjustment Knob

Při nastavování výšky sedlovky se ujistěte, zdali pouzdro sedlovky nepřesahuje značky a čáry na sedle.

POZNÁMKA:

Pokračujte v otáčení tlačítka pokud jsou sedlo a posuvné trubky bezpečně utažené před výkonem.

Obhospodařování:

Čištění:

Vzpřímený přístroj čistíme pouze hadříkem a jemným čisticím prostředkem. Nepoužívejte brusné materiály nebo rozpouštědla na plastových částech. Prosím, otřete 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 před každým použitím všechny šrouby, pedály a elektriku.

Zahřívací a ochlazovací rutinní cvičení.

Zahřívací cvičení

Je důležitou součástí každého tréninku. Účelem zahřívá je připravit své tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Zahřívací cvičení pro dvě - pětminuty před aerobním cvičením. Tak byste měli začít každý trénink abyste připravili své tělo na více namáhavé cvičení. Zahřátí a protažení svalů zvyšuje krevní oběh a tepovou frekvenci a přináší více kyslíku do vašich svalů.

Ochlazovací cvičení na konci tréninku

Opakujte tato cvičení ke snížení bolesti v unavených svalech. Účelem ochlazení je vrátit tělo do pokojného stavu na konci každého cvičení. Správné chlazení pomalu snižuje tepovou frekvenci a umožňuje krve vrátit se do srdce.

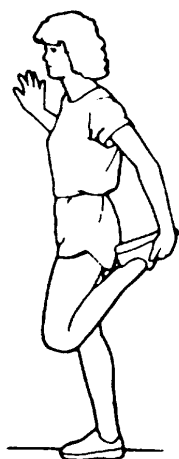
Problém	Řešení
Vzpřímené kolo sa netočí při používání.	Otočte nastavitelný můstek se zadním stabilizátorem podle potřeby, aby se vyrovnala vzpřímenost kola.
Neexistuje žádná obrazovka na počítačové konzole.	1. Odstraňte počítač z konzoly a ověřte dráty, které pocházejí z počítačové konzoly. Zjistěte, jestli jsou správně připojené k drátům , které pocházejí z řídicího sloupu. 2. Skontrolujte, jestli jsou baterie správně umístěné. 3. Mezi baterií a počítačem může být taky zlý kontakt.

Neexistuje žádný srdeční tep, ani čítání srdeční frekvence.

Čítání je nevyrovnané, nekonzistentní.

1. Ujistěte se, zda drátové senzory ručního pulsu jsou bezpečně připojené.
2. Aby se zabezpečilo přesné měření tepu je nutné vždy udržet rukojetě oběma rukama když se pokusíte otestovat svoje údaje tepové frekvence.

Cvičení:

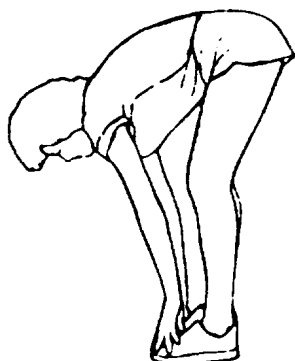


QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

