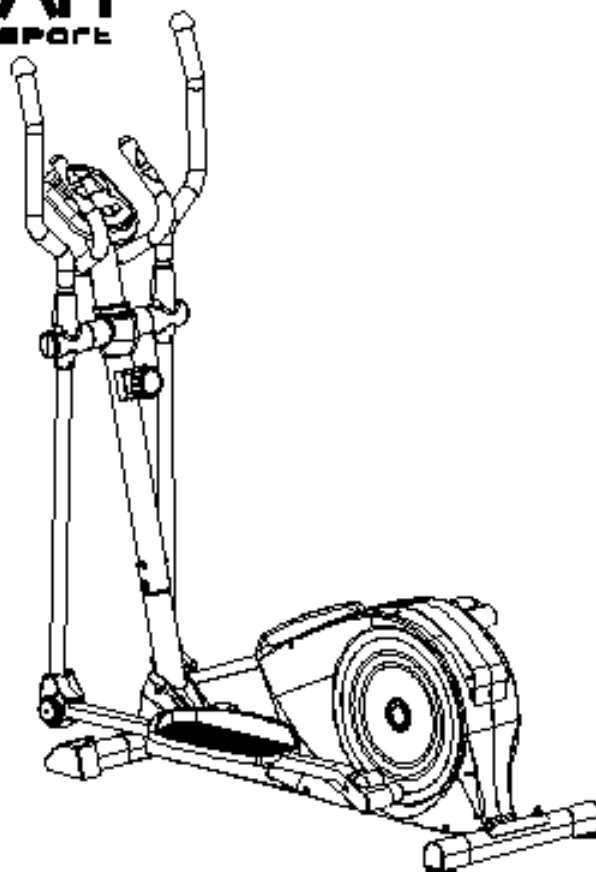


# ***Magnetický eliptický crossový trenážér***

***Výr. Číslo. 997***

  
**SPARTAN**  
SPORT



## ***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 -----	3
Seznam dílů -----	4
Technické vybavení -----	6
Nářadí -----	6
Přehledný náčrt -----	7
Instrukce k montáži -----	8
Ovládání počítače -----	15
Přizpůsobení -----	17
Údržba -----	17
Řešení problémů -----	18
Proces rozcvičení a uvolnění -----	19

# 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.
4. Při používání tohoto zařízení prosíme nosit vhodné oblečení a obuv, nenoste oblečení, které se může zachytit o některou část zařízení.
5. Nepokoušejte se provádět údržbu a úpravy jinak, než je uvedeno v tomto návodu. Pokud by se vyskytl nějaký problém, přerušete užívání a poradte se s místním prodejcem.
6. 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 řídítky 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.
7. Nepoužívejte zařízení venku.
8. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Není to komerční model.
9. V daném čase smí přístroj používat pouze jedna osoba.
10. Pokud pociťujete bolesti v hrudi, nevolnost, máte závratě nebo lapáte po dechu, okamžitě ukončete cvičení a před pokračováním to konzultujte se svým lékařem.
11. Buďte opatrní při montáži a demontáži zařízení.
12. 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 dopelými. Minimální požadovaný volný prostor pro bezpečné používání není menší než 2 metry.
13. Maximální nosnost pro tento produkt je 120 kg.

**Varování:** Před zahájením jakéhokoliv programu cvičení se poradte 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. Uschovejte 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	18	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	Řídítko Ø28.6x2	1

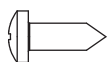
## Seznam dílů:

Č.	Popis	Poč.	Č.	Popis	Poč.
038	Počítač SM-3604	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	Křížový šroub M5x55	1	067	Klika 40x20x3	2
044	Ohnutá podložka Ø5xØ19xØ1	1	068	Křížový samořezný šroub ST4.2x15	16
045	Otočný knoflík kontroly zatížení	1	069	Pružný klip Ø17x1.0	2
046	Kabel napětí L=1 900 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=1600 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	Pružní 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	Setrvačnick	1
060	Křížový samořezný šroub ST4.2x25	11	083	Křížový šroub M6x10	1
061	Uzavěr plastového disku	2	084	Ložisko 6000-2Z	2
062	Matice M10x1.25x6	2	085	Podloží Ø10xØ14x1	2

## Seznam dílů:

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

## TECHNICKÉ VYBAVENÍ



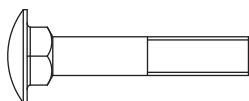
(4) Křížový samořezný šroub  
ST4.2x12  
8 ks



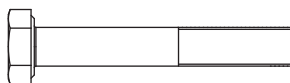
(6) Nylonová  
matice M6-10 ks



(7) Ohnutá podložka  
Ø6xØ12x1  
4 ks



(8) Vratový šroub  
M6x35-4 ks



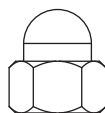
(22) Šroub se 6-hrannou  
hlavou M6x40 6 ks



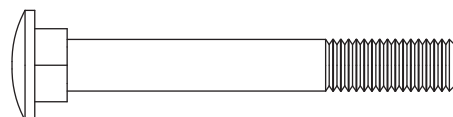
(24) Matice Ø6xØ12x1  
6 ks



(48) Podložka s velkým  
obloukem Ø8xØ20x2  
4 ks



(54) Uzavřená  
matice M8-4 ks

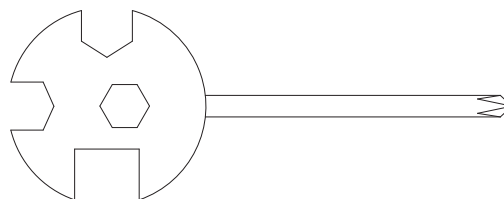


(56) Vratový šroub  
M8x65  
4 ks

## NÁŘADÍ

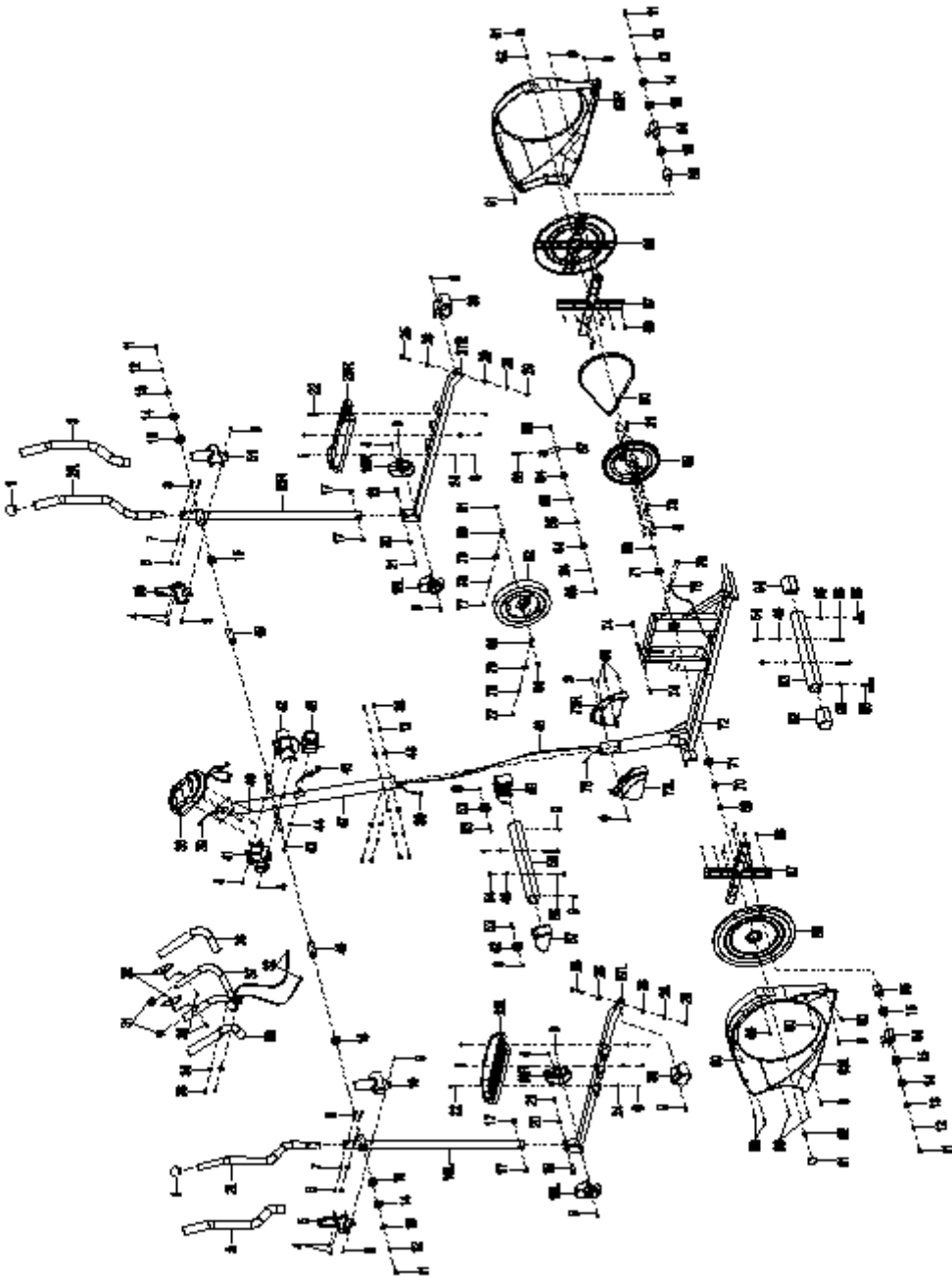


Imbusový klíč S6  
1 ks

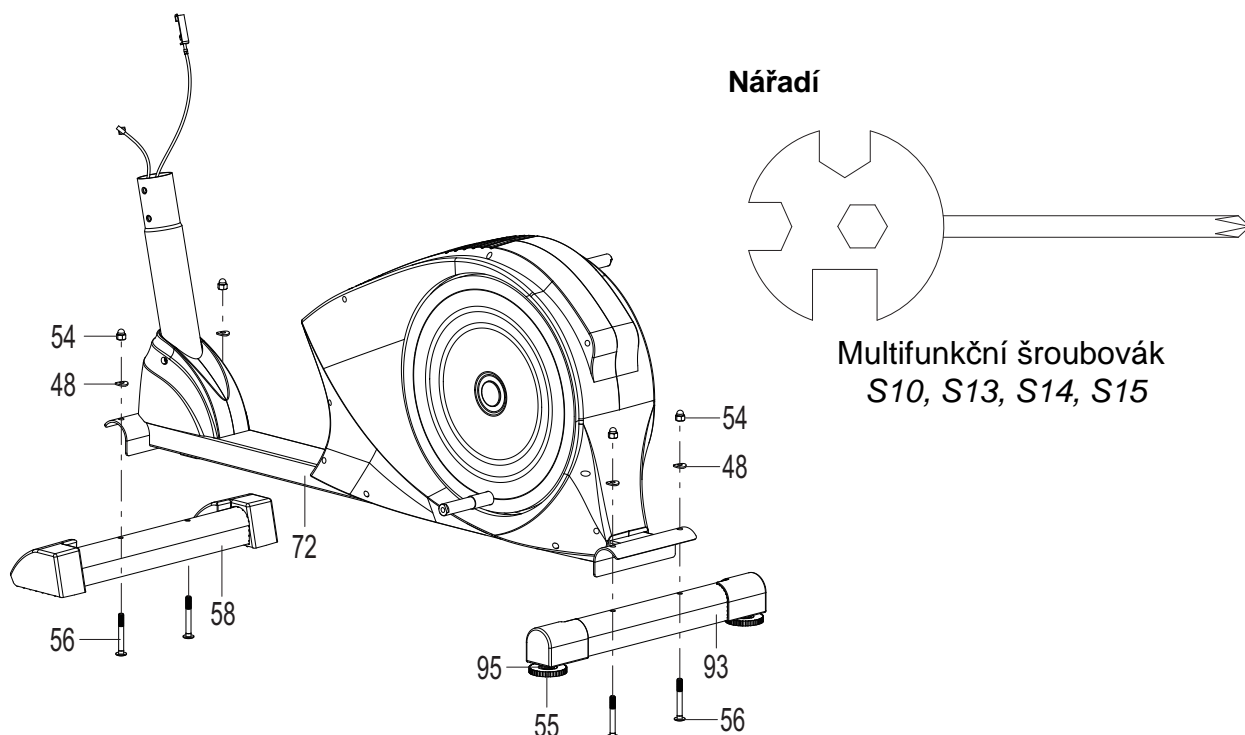


Multifunkční šroubovák  
S10, S13, S14, S15  
1 ks

# 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  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2$  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  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2$  podložkami s velkým obloukem (48), dvěma M8 uzavřenými maticemi (54) a dvěma M8x65 vratovými šrouby (56). Přitáhněte matice multifunkčním šroubovákem.

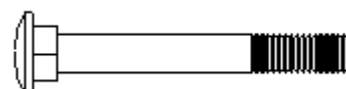
### Technické vybavení



(48) Podložka s velkým obloukem  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2$   
4 ks

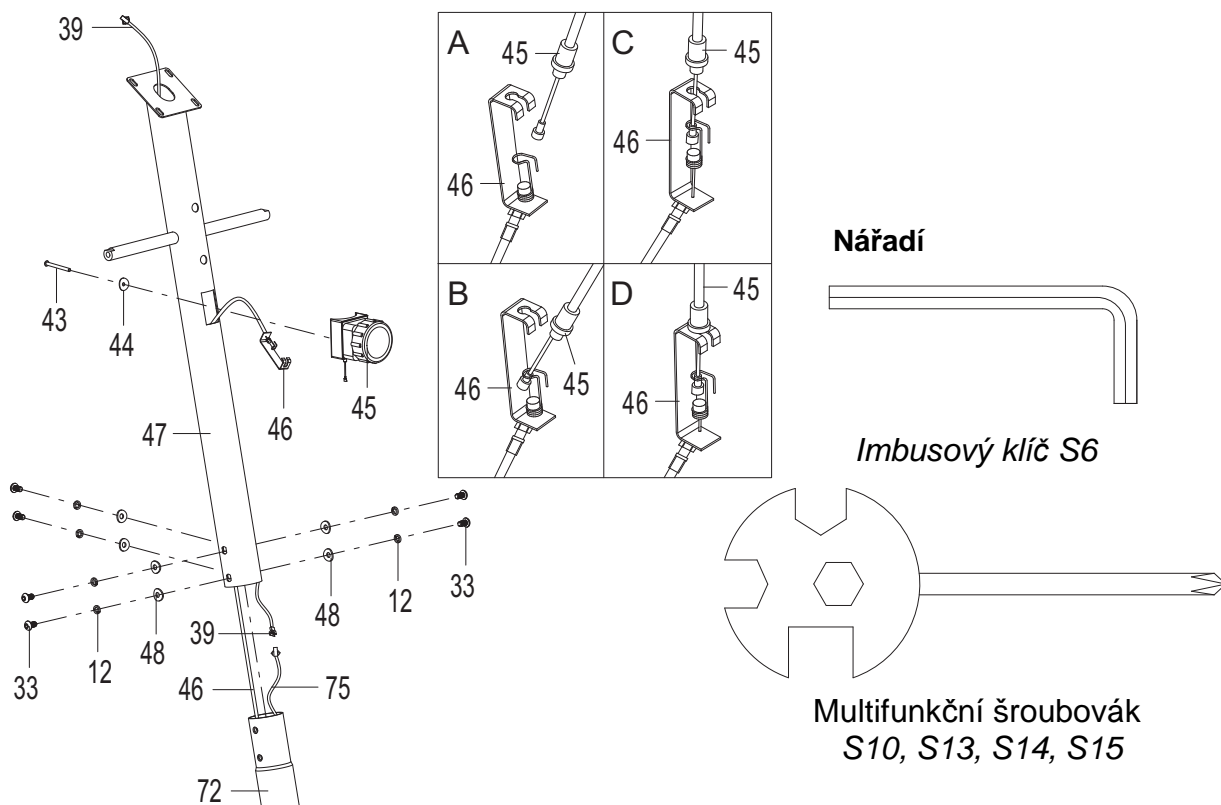


(54) Uzavřená matice  
4 ks



(56) Vratový šroub M8x65  
4 ks





## 2. Instalace předního nosníku

Odstraňte šest závěrných šroubů se šestihrannou hlavou (33), šest pružných podložek (12) a šest podložek s velkým obloukem (48) z hlavního rámu (72). Odstraňte šrouby imbusovým klíčem S6. Vložte kabel napětí (46) do spodního otvoru předního nosníku (47) a vytáhněte ho přes čtvercový otvor předního nosníku (47). Spojte snímač s drátem (75) na hlavním rámu (72) s prodlouženým drátem senzoru (39) na předním nosníku (47). Vložte přední nosník (47) na trubici hlavního rámu (72) a upevněte šesti M8x15 koncovými 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.

Odstraňte M5X55 křížový šroub (43) a Ø5xØ19xØ1 ohnutou podložku (44) z tlačítka kontroly napětí (45) multifunkčním šroubovákem.

Zasuňte konec odporového kabelu otočného knoflíku kontroly zátěže (45) do kabelu napětí (46), viz obr. A.

Vytáhněte odporový kabel otočného knoflíku kontroly zátěže (45) a vtačte jej do slotu kovové konzoly kabelu napětí (46), viz obr. B.

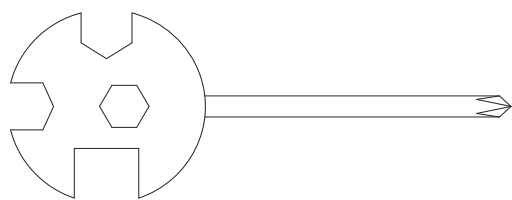
Vložte kovovou armaturu odporového kabelu otočného knoflíku kontroly zátěže (45) do otvoru na konci slotu v kovovém držáku kabelu napětí (46), viz obr. C.

Připojte odporový kabel otočného knoflíku kontroly zátěže (45) kompletně na kabely napětí (46), viz obr. D.

Připojte otočný knoflík kontroly zátěže (45) na přední nosník (47) s M5X55 křížovým šroubem (43) a Ø5xØ19xØ1 ohnutou podložkou (44), které byly odstraněny.

Utáhněte šroub multifunkčním šroubovákem.

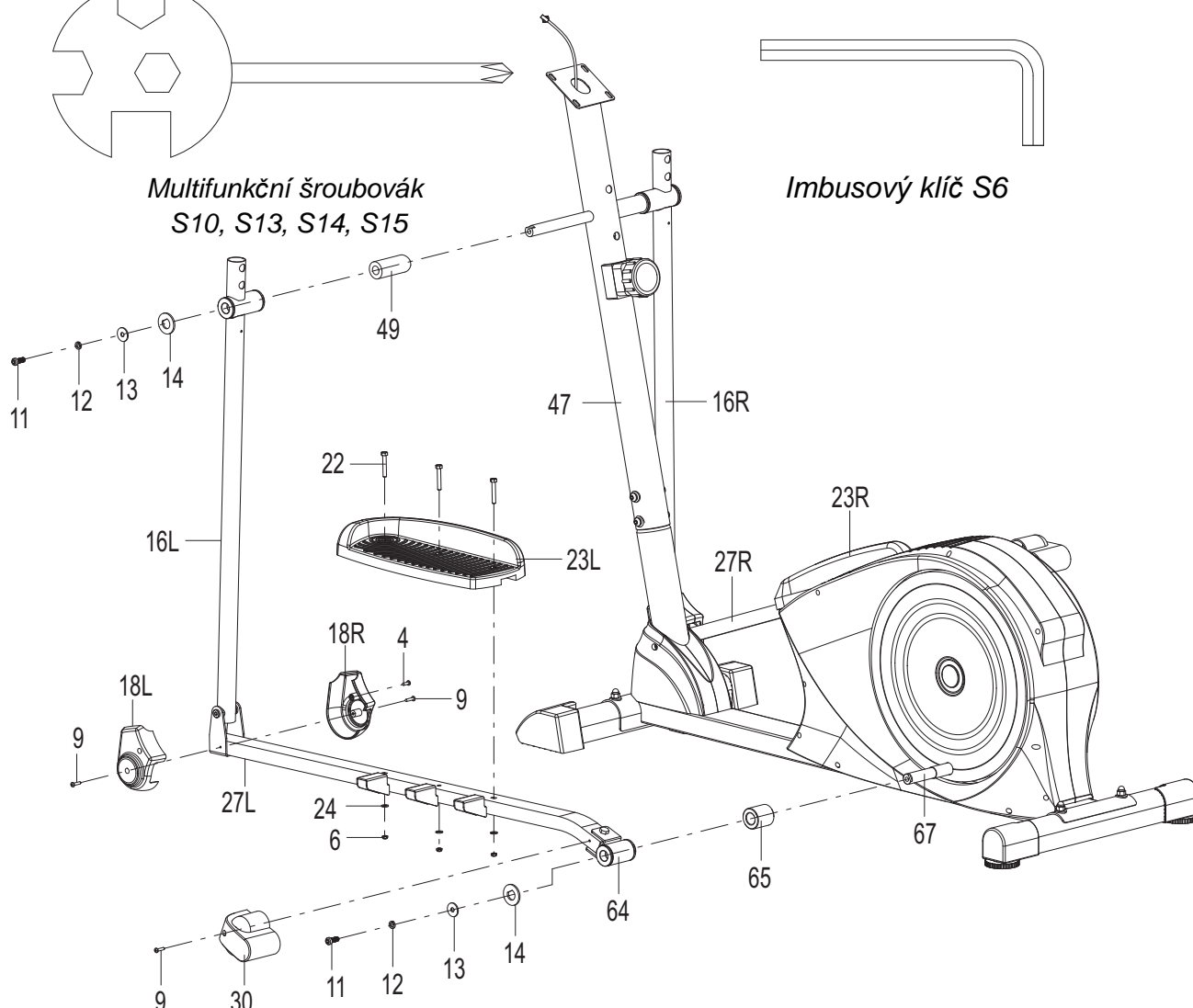
## Nářadí



Multifunkční šroubovák  
S10, S13, S14, S15



Imbusový klíč S6



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

Odstraňte jeden M8x20 závěrný šroub se šestihranou hlavou (11), jednu Ø8 pružnou podložku (12), jednu Ø8xØ25x2 velkou podložku (13) a jednu Ø38x16.5xØ3 podložku (14) z levé vodorovné ose předního nosníku (47). Odstraňte šrouby imbusovým klíčem S6. Připevněte levé rameno říditka (16L) na levou horizontální osu předního nosníku (47) s jedním M8x20 uzávěrným šroubem se šestihranou hlavou (11), jednou Ø8 pružnou podložkou (12), jednou Ø8xØ25x2 velkou podložkou (13) a jednou Ø38x16.5xØ3 podložkou (14), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby imbusovým klíčem S6.

Odstraňte jeden M8x20 závěrný šroub se šestihranou 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. Připevněte levý nožní třmen (64) na levou kliku (67) jedním M8x20 uzávěrným šroubem se šestihranou hlavou (11), jednou Ø8 pružnou podložkou (12) jednou

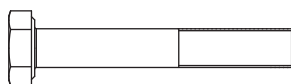
Ø8xØ25x2 velkou podložkou (13) a jednou Ø38x16.5xØ3 podložkou (14), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby s imbusovým klíčem S6. Připevněte levý pedál (23L) na levé stupátko (27L) třemi M6 nylonovými maticemi (6), třemi Ø6xØ12x1 podložkami (24) a třemi M6x40 šrouby se šestihranou hlavou (22). Nylonové matice utáhněte multifunkčním šroubovákem. Odstraňte dva ST4.2x20 šrouby (9) z předního konce levého stupátka (27L). Odstraňte šrouby multifunkčním šroubovákem. Připevněte přední nožní kryt - A/B (18L, 18R) na přední konec levého stupátka (27L) dvěma ST4.2x20 šrouby (9) a jedním ST4.2x12 křížovým samorezným šroubem (4). Utáhněte šrouby multifunkčním šroubovákem.

Odstraňte jeden ST4.2x20 šroub (9) ze zadního konce levého stupátka (27L) multifunkčním šroubovákem. Připojte kryt nožního držáku (30) na zadní konec levého stupátka (27L) jednou ST4.2x20 šroub (9). Utáhněte šroub s multifunkčním šroubovákem. Tento postup opakujte pro uchycení pravého ramene říditka (16R) na pravé straně vodorovné ose předního nosníku (47) a pravého nožního třmenu (64) na pravou kliku (67).

### Technické vybavení:



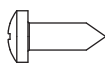
(6) Nylonová matice M6 6 ks



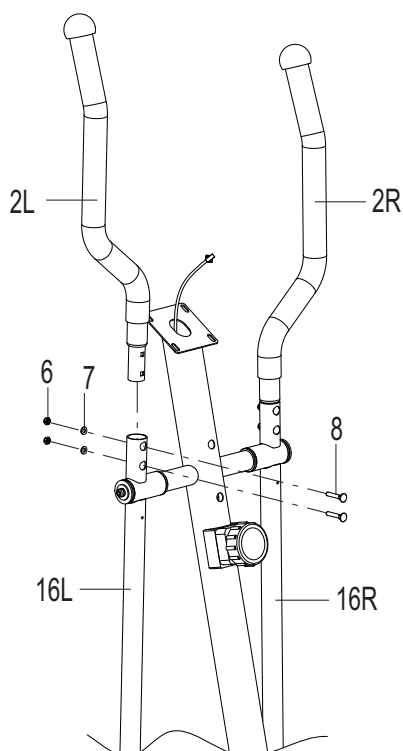
(22) Šroub se 6-hrannou hlavou M6x40 6 ks



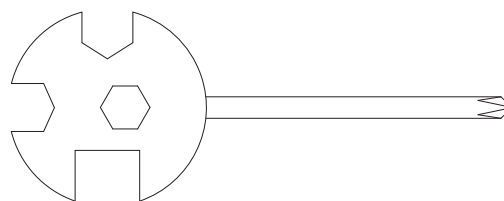
(24) Podložka Ø6xØ12x1 6 ks



(4) Křížový samorezní šroub ST4.2x12 2 ks



### Nářadí



Multifunkční šroubovák S10, S13, S14, S15

## 4. Instalace levého a pravého držadla

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

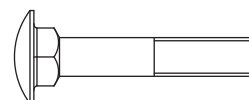
### Technické vybavení:



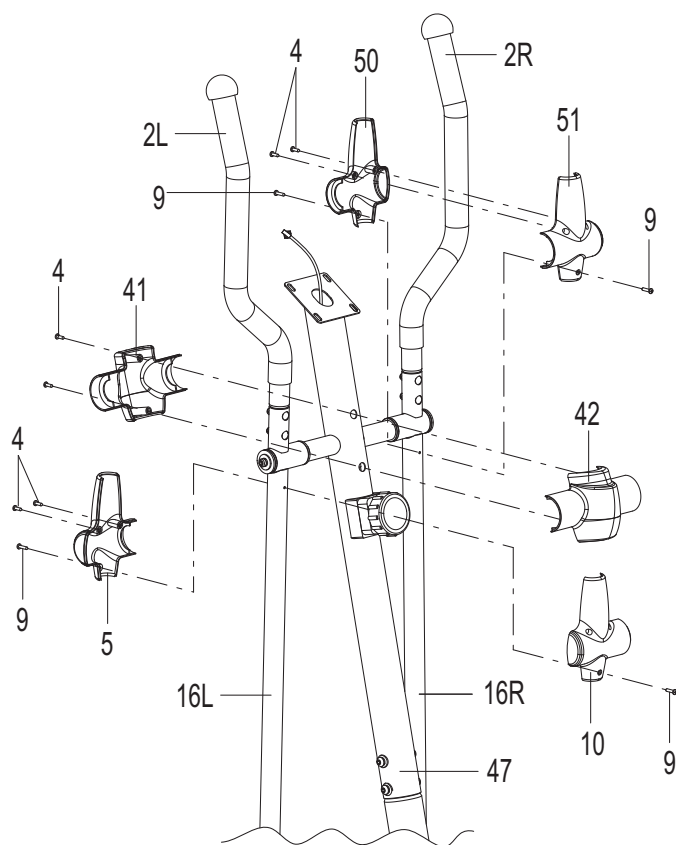
(6) Nylonová matice M6 4 ks



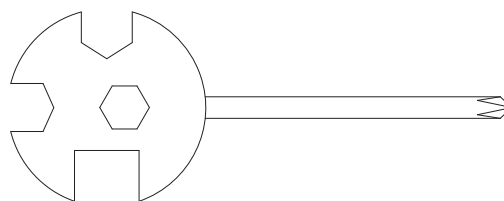
(7) Ohnutá podložka Ø6xØ12x1 4 ks



(8) Vratový šroub M6x35 4 ks



### Nářadí



Multifunkční šroubovák S10, S13, S14, S15

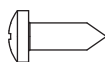
## 5. Instalace krytů předního a zadního ramene říditka a předních / zadních dekorativních krytů na předním nosníku

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

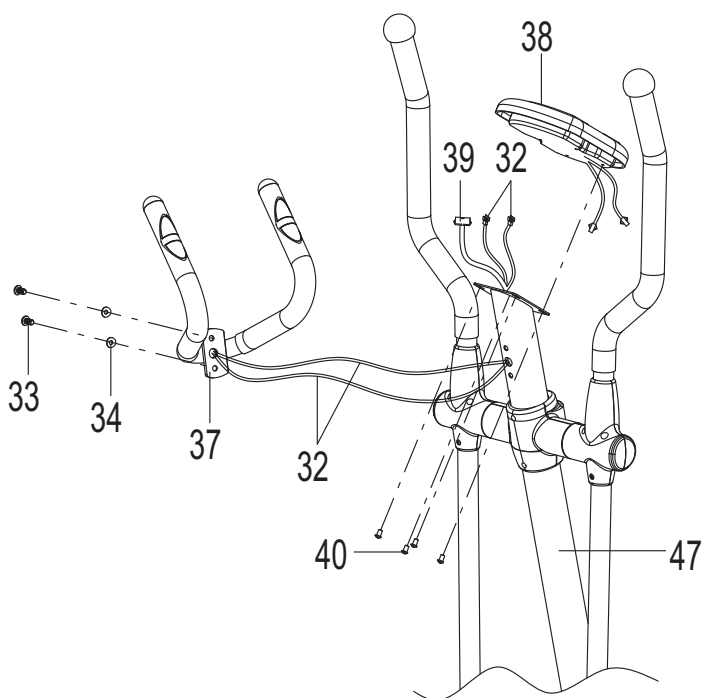
Připevněte kryt levého ramene říditka-A (5) a kryt levého ramene říditka-B (10) na levé rameno říditka (16L) dvěma ST4.2x20 šrouby (9) a dvěma ST4.2x12 křížovými samořeznými šrouby (4). Přitáhněte šrouby multifunkčním šroubovákem. Odstraňte dva ST4.2x20 šrouby (9) z pravého ramene říditka (16R) multifunkčním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

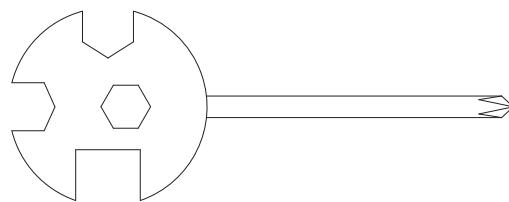
### Technické vybavení:



(4) Křížový samorezní šroub  
ST4.2x12  
6 ks



### Nářadí



Multifunkční šroubovák  
S10, S13, S14, S15



Imbusový klíč S6

## 6. Instalace rukojeti a počítače

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 koncovými šrouby se 6hrannou hlavou (33) a dvěma Ø16xØ8x1.5 ohnutými podložkami (34), které byly odstraněny. Přitáhněte šrouby imbusovým klíčem S6. Odstraňte čtyři M5x10 křížové šrouby (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.

# OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



## Používání počítače

Počítač může být aktivován stisknutím tlačítka nebo šlapáním. Pokud necháte zařízení v nečinnosti přibližně 4 minuty, počítač se automaticky vypne.

## FUNKCE TLAČIDEL:

**MODE:** Stiskněte tlačítko MODE pro výběr funkce počítače. Stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 2 sekund a hodnoty dat se vynulují.

**SET (NASTAVENÍ):** Stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnoty TMR (času), DST (vzdálenosti), CAL (kalorií) nebo PULSE (pulsu) pro cílové přednastavení.

**RESET (OBNOVENÍ):** Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání hodnoty dat TMR (času), DST (vzdálenosti), nebo CAL (kalorií) na nulu. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání hodnoty dat TMR (času), DST (vzdálenosti), CAL (kalorií) nebo PULSE (pulsu) na nulu při cílových nastaveních. Stiskněte a podržte tlačítko RESET po dobu 2 sekund a hodnoty dat se vynulují.

## Funkce počítače:

**SCAN:** Držte tlačítko MODE, dokud se na displeji neobjeví SCAN. Počítač automaticky vyhledá jednotlivé funkce TMR (čas), DST (vzdálenost), CAL (kalorie) nebo PULSE (puls), postupně každých 6 sekund.

**TMR (ČAS):** Zobrazuje uplynulý čas cvičení v minutách a sekundách. Může také přednastavit cíl času v režimu STOP před tréninkem. Pro nastavení času stiskněte tlačítko MODE a zvolte TMR, které se zobrazí na obrazovce. Držte tlačítko SET, dokud TMR nezačne blikat. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení cíle času. Pokaždé, když stisknete tlačítko SET, čas by se měl posunout o jednu minutu. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílového času na nulu. Přednastavený cílový čas je v rozmezí od 0:00 do 99:00 minut. Jakmile nastavíte cílový čas a začnete cvičit, začne se od přednastaveného času odečítat po jedné sekundě až k 0:00. Pokud se přednastavený čas odečte až k 0:00, začne počítač pípat, aby vás upozornil.

**SPD (RÝCHLOST):** Zobrazuje aktuální rychlost.

**DST (VZDÁLENOST):** Zobrazuje kumulativnu vzdálenost dosaženou během cvičení. Před zahájením cvičení si také můžete přednastavit vzdálenostní cíl v STOP mode. Pro nastavení vzdálenosti stiskněte tlačítko MODE pro výběr DST, která se zobrazí na obrazovce. Stiskněte tlačítko SET, dokud uvidíte blikat na obrazovce

DST. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení cíle vzdálenosti. Pokaždé, když stisknete tlačítko SET, vzdálenost se posune o jeden km. Stiskněte tlačítko RESEST pro vymazání cíle vzdálenosti na nulu. Rozsah přednastavené vzdálenosti je 0-999 km. Jakmile nastavíte cílovou vzdálenost a začnete cvičit, začne se odečítat od přednastavené vzdálenosti až k nule. Po jejím dosažení začne počítač pípat, aby vás upozornil.

**CAL (KALORIE):** Zobrazuje celkové spálené kalorie během tréninku. Před zahájením cvičení si také můžete přednastavit cílový počet kalorií v STOP mode. Pro nastavení CAL, stiskněte tlačítko MODE pro výběr CAL, které se zobrazí na displeji. Držte tlačítko SET, dokud vám CAL nezačne blikat. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení cílových kalorií. Pokaždé když stisknete tlačítko SET, CAL by se mělo změnit na 1.0 kalorií. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílových kalorií na nulu. Přednastavený rozsah kalorií je od 0.0 do 999.0 kalorií. Pokud nastavíte cílové kalorie a začnete cvičit, kalorie se začnou odpočítávat od cílových kalorií směrem dolů až k 0.0. Pokud dosáhnete danou hodnotu, začnou se kalorie přirátávat a počítač vás na to pípáním upozorní. (Tyto údaje slouží pouze pro přibližné srovnání různých cvičení a neměly by být použity pro léčebné účely).

**PULSE (PULS):** Zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci poté, co uchopíte senzor na řídítkách oběma rukama. Abyste se ujistili, že odečítání pulsu je přesné, držte se vždy senzoru na řídítkách oběma rukama. Před tréninkem můžete také přednastavit cílovou srdeční frekvenci v mode STOP. Pro nastavení pulzu stiskněte tlačítko MODE pro výběr PULSE, které se zobrazí na obrazovce. Držte tlačítko SET, dokud PULSE nezačne blikat. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení cílové srdeční frekvence.

Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílové srdeční frekvence na nulu. Přednastavený rozsah srdeční frekvence je od 40 - 239 tepů za minutu. Pokud přednastavíte cílovou srdeční frekvenci a začnete cvičit, držte se senzorů na řídítkách oběma rukama během celého cvičení. Pokud tepová frekvence dosáhne vyšší hodnotu než je přednastavený rozsah, počítač začne pípat, aby vás upozornil.

#### **JAKO NAINSTALOVAT BATÉRIE:**

1. Odstraňte kryt baterie na zadní straně počítače.
2. Umístěte dvě baterie velikosti AA do prostoru pro baterie.
3. Ujistěte se, že baterie jsou správně umístěny a pružiny jsou v těsném kontaktu s bateriemi.
4. Znovu nainstalujte kryt baterie.
5. Pokud je displej nečitelný nebo se zobrazí pouze částečné segmenty, vyjměte baterie a vyčkejte 15 vteřin, pak je znovu umístěte.

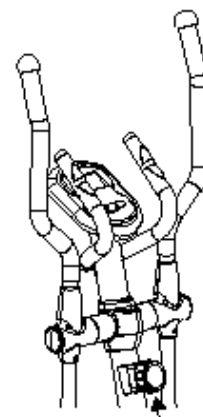


## NASTAVENÍ:

### Nastavení otočného knoflíku kontroly zatížení:

Pro zvýšení zatížení otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček.

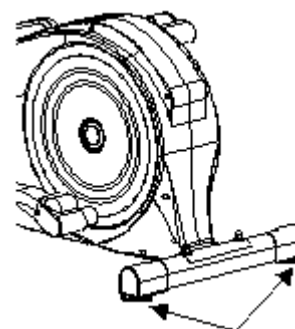
Pro snížení zatížení otočte knoflíkem v proti směru hodinových ručiček.



Otočný knoflík kontroly zatížení

### Nastavení nastavitelného můstku.

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



Nastavitelný můstek

## ÚDRŽBA

### Čištění:

Eliptický trenažér čistěte měkkou tkaninou. Nepoužívejte drsné předměty nebo rozpouštědla na plastové části zařízení. Prosíme otřete svůj pot z eliptického trenažér 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 trenažéru. 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 trenažér se při používání kýva.	Pro nastavení eliptického trenéra otočte nastavitelný můstek na zadním stabilizéripodľa potreby.
Na displeji počítače se nic nezobrazuje.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vyberte počítač a ověřte, zda jsou dráty vedoucí z počítače správně připojeno k drátům na předním nosníku.</li> <li>2. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěné a zda jsou pružiny baterií v řádném kontaktu s batériami.</li> <li>3. Baterie v počítači mohou být vybité. Vyměňte za nové baterie.</li> </ol>
Nezobrazuje se načítání srdeční frekvence nebo její zobrazení je nepravidelné / nestálé.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ujistěte se, že drátové připojení pro ruční snímač pulsu jsou zaistené.</li> <li>2. Když se pokoušíte změřit svou srdeční frekvenci, pro ujištění, že odečítání pulsu je přesné, prosím držte vždy obě ruce na senzoru na řídkách, ne jen jednu.</li> <li>3. Nesvírejte ruční snímač pulsu příliš pevně. Během držení se ručního snímače pulsu zkuste udržovat mírný tlak.</li> </ol>
Eliptický trenažér 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. Spust'te 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 nejbližší 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 nejbližší 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.