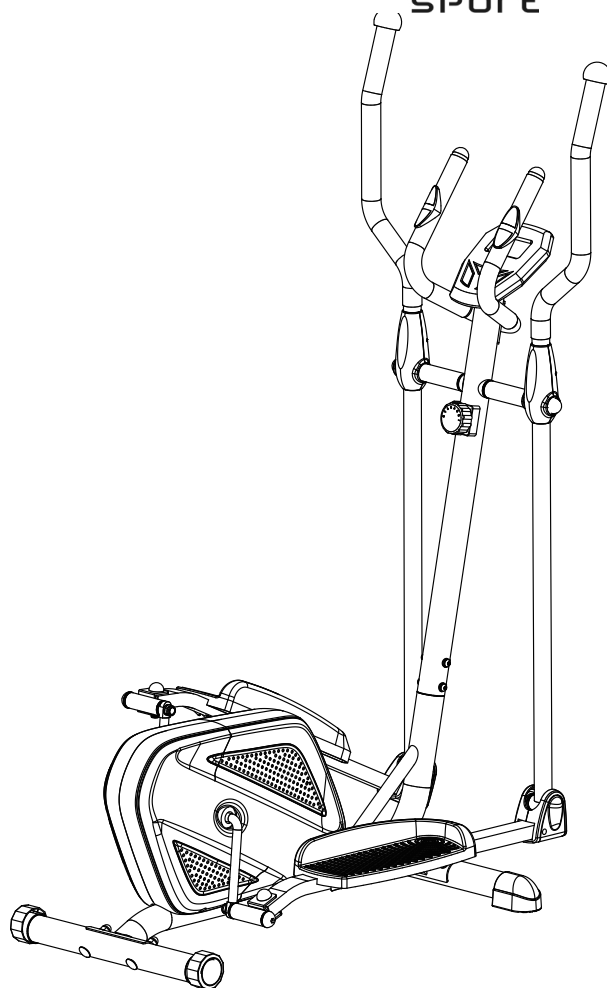


Základný krosový tréner

Výr. Číslo. 1331



DÔLEŽITÉ: *Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohoto produktu. Uschovajte tento manuál pre budúce použitie. Specifikácie tohoto produktu sa môžu líšiť od tejto fotografie, môžu byť zmeny bez predchádzajúceho upozornenia.*

Zoznam dielov-----	3
Technické balenie-----	5
Nástroje-----	6
Prehľad čerpanie-----	7
Montážny návod-----	8
Spúšťanie počítača -----	15
Úpravy--	16
Údržba-----	17
Odstraňovanie závad -----	17
Zahriať a schladiť -----	18

Dôležité bezpečnostné pokyny

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

1. Prečítajte si všetky pokyny a sledujte ich pred použitím tohoto zariadenia. Pred použitím sa presveďte, či je zariadenie správne zmontované.
2. Aby sa zabránilo poraneniu svalu, odporúča sa zahrievacie cvičenie. Po cvičení sa odporúča ochladzovacie cvičenie na relaxáciu tela.
3. Prosím, prekontrolujte všetky diely pred použitím, či nie sú poškodené a dobre ich pritiahnite. Toto zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu. Doporučuje sa použiť podložka, alebo iná krytina na zem.
4. Prosím noste správne oblečenie a obuv pri používaní tohoto zariadenia. Nenoste oblečenie, ktoré by mohlo zachytiť nejakú časť zariadenia, dotiahnite popruhy na pedáloch.
5. Nepokúšajte sa robiť údržbu, alebo iné úpravy, než aké sú napísané v príručke. Pokiaľ sa vyskytne nejaký problém, ihneď prestante cvičiť a poraďte sa s miestnym predajcom.
6. Nepoužívajte zariadenie vonku.
7. Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.

8. Iba jedna osoba by mala používať toto zariadenie.

9. Pokiaľ sa necítite dobre, máte bolesti na hrudi, závrate, nevoľnosť, alebo máte nedostatok vzduchu, mali by ste prestať cvičiť a poradiť sa so svojim lekárom, kým začnete opäť cvičiť.

10. Pri montáži a demontáži vždy dbajte na zariadenie.

11. Nedovoľte deťom používať, alebo hrať sa na zariadení, držte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia. Tento stroj je určený iba pre dospelých. Minimálny voľný priestor pre normálne a bezpečné fungovanie, nesmie byť menší ako 2 metre.

12. Maximálne zaťaženie tohoto produktu je 110kg.

UPOZORNENIE: Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. To je zvlášť dôležité pre osoby, ktoré sú staršie ako 35 rokov, alebo ktoré majú už existujúce zdravotné problémy. Prečítajte si všetky pokyny pred použitím akéhokoľvek fitness vybavenia.

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

PARTS LIST

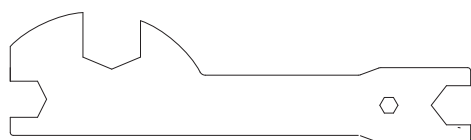
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	hlavný rám	1	027	nylonová matica	8
002L	ľavé stúpátko	1	028	podložka	7
002R	pravé stúpátko	1	029	skrutka	6
003L	ľavá paža zábradlia	1	030	napínací kábel	1
003R	pravá paža zábradlia	1	031	skrutková koncovka	2
004L	ľavé zábradlie	1	032	skrutka	7
004R	pravé zábradlie	1	033L	nožný kryt -A	2
005	predná tyč Ø50x1.5	1	033R	nožný kryt -B	2
006	riadidlá	1	034	veľká podložka	2
007	skrutka	1	035	B skrutka	2

008	ST2.9x10 skrutka	2	036	ľavý pedál 395x150x65	1
009	M8x30 šest'hranná skrutka	1	037	pravý pedál 395x150x65	1
010	Ø50x1.5x480 predný stabilizátor	1	038	Ø50 predné zakončenie stabilizátora	2
011	Ø50x1.5x480 zadný stabilizátor zadný stabilizátor	1	039	skrutka M6x48	2
012	M10x57 skrutka	4	040	Ø23xØ6x32 transportné koleso	2
013	koncovka zadného stabilizátora Ø50x1.5	2	041	M8x16 skrutka	8
014	Ø10 veľká guľatá podložka	4	042	Ø20xØ8 guľatá podložka	6
015	prevlečná matica M10	4	043	M10x18 skrutka	2
016L	skrutka ľavého držiaku U rámu Ø16x88.5xL23	1	044	Ø18xØ10x2 napínacia podložka	2
016R	Držiaková skrutka U rámu Ø16x88.5xL23	1	045	Ø28x5 podložka	2
017L	ľavá nylonová matica 1/2"	1	046	metálne púzdro Ø33xØ29xØ16x14x4	4
017R	pravá nylonová matica 1/2"	1	047	skrutka M6x35	4
018	Ø28xØ17x0.3 vlnená podložka	2	048	krivá podložka Ø6	4
019	metálové púzdro Ø29xØ16x14	8	049	svorník S16	2
020	Ø12 napínacia podložka	2	050	prevlečná matica M6	4
021	6000 2Z ložisko	2	051	plastové púzdro Ø32xØ16x5xØ50	2
022	Podložka Ø40xØ24xØ2.5	1	052L	Ľavá paža zábradlia Cover-A	1
023	Držiak tvaru U	2	052R	Pravá paža zábradlia Cover-A	1
024	M8 nylonová matica	2	053L	Kryt madla ľavej paže -B	1
025	Ø16xØ8x1.5 podložka	2	053R	Kryt madla pravej paže -B	1
026	M8x50 skrutka	2	054	Napínací gombík 0325-BC62003-0101	1

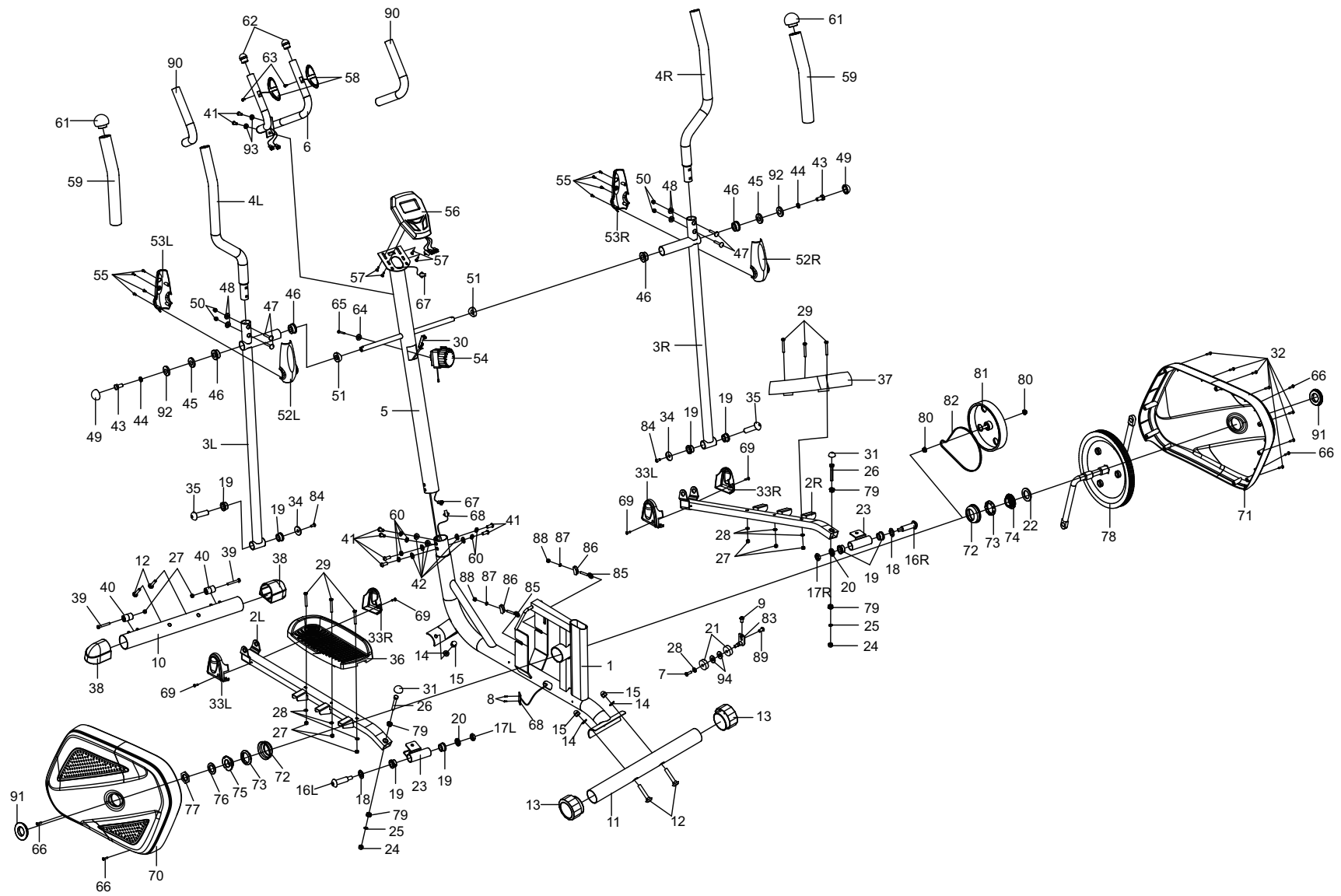
PARTS LIST

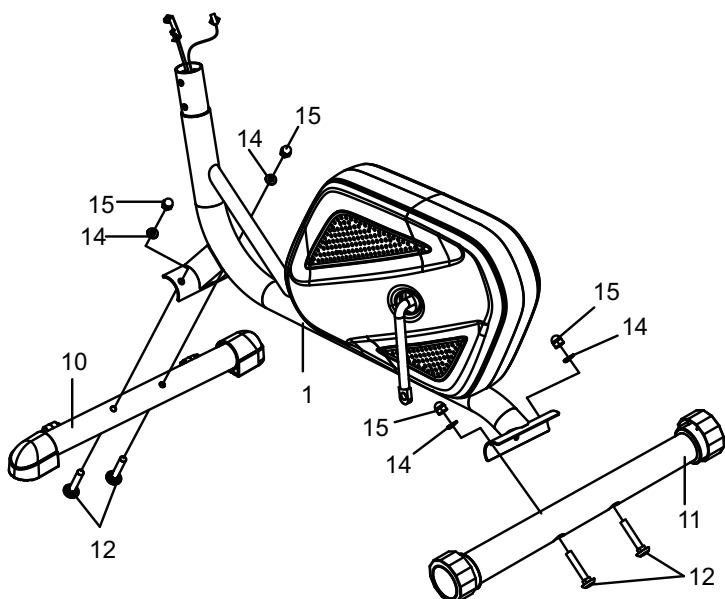
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
055	ST2.9x12 skrutka	8	075	II 7/8" ložisková matica	1
056	JVT 29104	1	076	Ø34.5xØ23x2.5	1

	počítač			podložka	
057	M5x12 skrutka	4	077	7/8" šest'hranná matica	1
058	ručný snímač pulzu L=750	2	078	Kľuková remenica Ø240	1
059	ručné penové držadlo Ø31xØ37x480	2	079	Kovové puzdro Ø18xØ8x5	4
060	Napínacia podložka Ø8	6	080	Matica pre zotrvačník M10x1.25	2
061	Držadlová koncovka Ø32x1.5	2	081	Zotrvačník Ø230x40x32	1
062	Držadlová koncovka Ø28x1.5	2	082	Pás PJ330 J6	1
063	Skrutka ST4.2x20	2	083	Držiak pre napínacie kolesá	1
064	Zakrivená koncovka pre napínanie podložku Ø20xØ5.2	1	084	M8x20 skrutka	2
065	Skrutka pre napínací gombík M5x25	1	085	Skrutka s okom M6x36	2
066	Phillips plechový skrutkovač ST4.2x25	4	086	Napínací držiak 31x31xØ1.0	2
067	I L=1100 senzorový drát	1	087	Ø6 napínacia podložka	2
068	II L=950 senzorový drát	1	088	Nut M6 Šest'hranná matica	2
069	ST4.2x20 skrutka	4	089	M8x10 skrutka	1
070	544x345x86 ľavý kryt	1	090	Penový ručný držiak 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 guľatá podložka	2
074	I 15/16" ložisková matica	1	094	Ø10.2xØ14xØ1.0 podložka	2

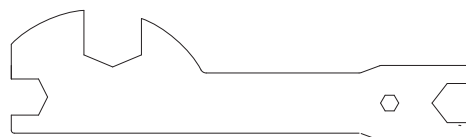


Multifunkčný
skrutkovač
S10, S13, S17, S19





Tool:



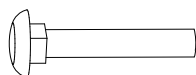
Multi Hex Tool
S10, S13, S17, S19

1. Inštalácia predného a zadného stabilizátora

Umiestnite predný stabilizátor (10) na hlavný rám (1) a zarovnajte otvory pre skrutky.

Pripevnite predný stabilizátor (10) na prednej krivke hlavného rámu (1) s dvoma skrutkami M10x57 (12), dve veľké O10 krivé podložky (14) a dvoma prevlečnými maticami M10 (15). Uťahnite prevlečné matice s multifunkčným kľúčom. Umiestnite zadný stabilizátor (11) za hlavný rám (1) a zarovnajte otvory pre skrutky.

Pripevnite zadný stabilizátor (11) na zadnej krivke hlavného rámu (1) s dvoma skrutkami M10x57 (12) dvoma veľkými O10 krivými podložkami (14) a dvoma prevlečnými maticami M10 (15). Uťahnite prevlečné matice s multifunkčným kľúčom.



(12) skrutka
M10x57



(14) Big okrúhla podložka
Ø10



(15) koncovka M10
4 PCS

2. Predná pozícia a inštalácia napätia kontrolného gombíka

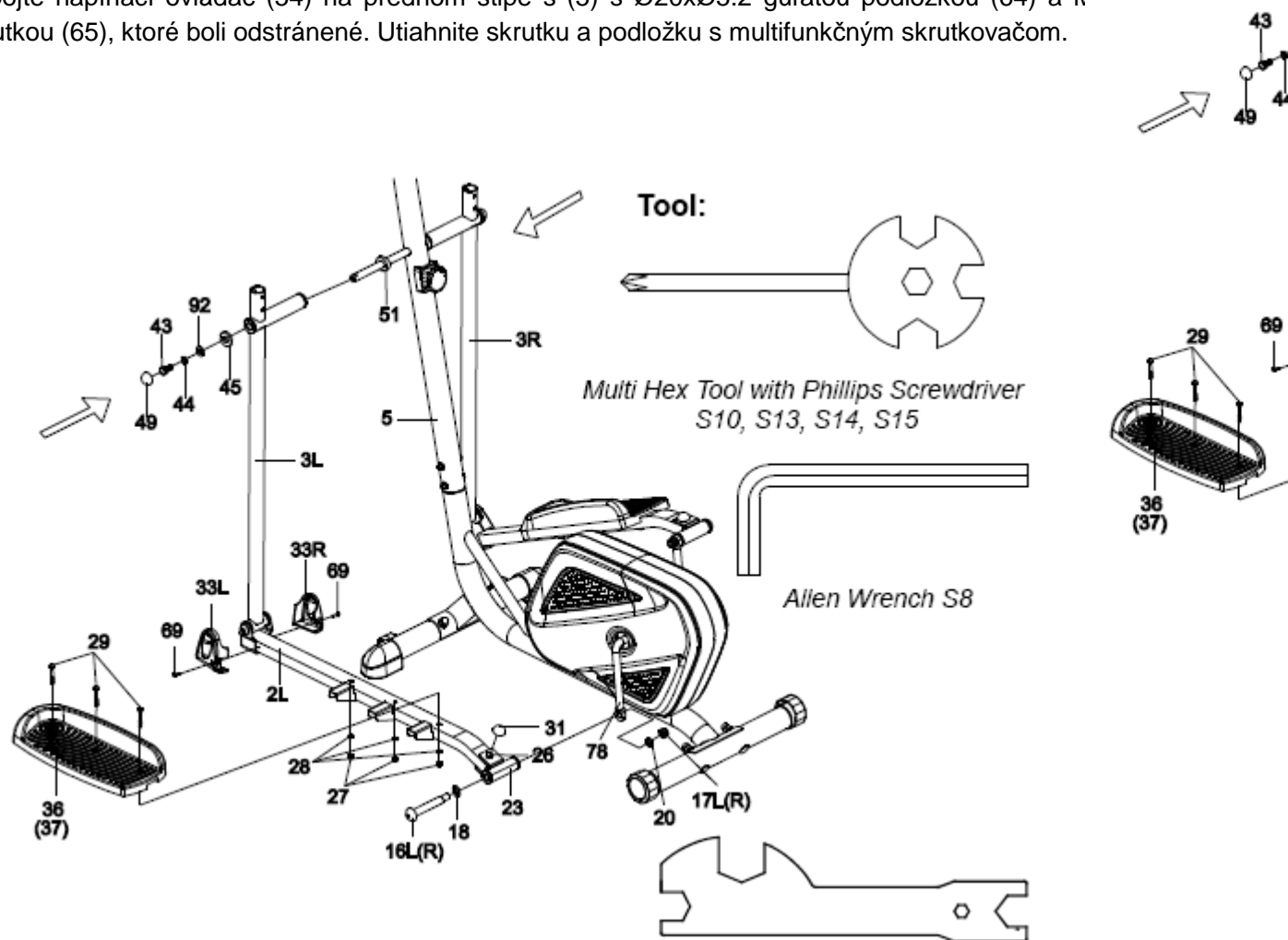
Odstráňte šesť M8x16 skrutiek (41), šesť Ø8 pružných (60) a šesť Ø20xØ8 krivých podložiek (42) z hlavného rámu (1). Odstráňte skrutky s S6 kľúčom.

Vložte napínací kábel (30) do spodného otvoru predného stípu (5) a vytiahnite ho cez štvorcový otvor predného stípu (5). Pripojte lanko senzoru (65) z hlavného rámu (1) s lankom (64) z

predného rámu (5). Vložte predný rám (5) na trubky hlavného rámu (1) a zaistite so šiestimi skrutkami M8x16 (41), šiestimi O8 pružnými podložkami (60) a šiestimi Ø20xØ8 krvými podložkami(42), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky s kľúčom, ktorý je poskytovaný. Odstráňte Ø20xØ5.2 zakrivenú koncovku pre napínanie podložku (64) a skrutku M5x25 napínacieho gombíka (65) z gombíka regulácie ťahu (54) Odstráňte skrutku s multifunkčným skrutkovačom. Dajte koniec kábla na gombík regulácie ťahu (5 háku. (viď obr A). Kábel prevlečte do kovového držiaka k napínaciu káblu (27), (viď obr E medzery kovového držiaka (30), (viď obr B).

Pripojenie

Pripojte napínací ovládač (54) na prednom stĺpe s (5) s Ø20xØ5.2 guľatou podložkou (64) a 1 skrutkou (65), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutku a podložku s multifunkčným skrutkovačom.



3:Inštalácia riadidiel a pedálov.

Zahŕňa -A/ B inštaláciu

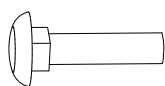
Vyberte dve skrutky M10x18 (43), dve Ø18xØ10x2 pružné podložky (44), dve veľké Ø20xØ10x2 podložky (92) a dve Ø28x5 podložky (45) z ľavej a pravej horizontálnej osi predného stĺpa (5). Odstráňte skrutky s multifunkčným kľúčom. Pripojte ľavú pažu zábradlia (31) na ľavej vodorovnej osi predného stĺpa (5) s jednou M10x18 skrutkou (43), jednou Ø18xØ10x2 pružnou podložkou (44), jednou Ø20xØ10x2 veľkou podložkou (92) a jednou Ø28x5 podložkou (45), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky s multifunkčným kľúčom. Inštalujte S16 skrutkovú koncovku (49) na M10x18 skrutku (43). Držiak tvaru U (23) na ľavej kľuke (78) s jednou Ø16x88.5xL23 skrutkou pre ľavý držiak tvaru U (16L), jedenou Ø28xØ17x0.3 vlnenou podložkou (18) , Ø12 pružnou podložkou

(20) a 1/2" ľavou nylonovou maticou (17l). Utiahnite skrutku a nylonovú maticu S8 s multiskrutkovačom. Inštalujte S13 skrutkovú čiapočku (31) na M8x50 skrutku(26).

Poznámka: Ø16x88.5xL23 Skrutka na ľavom držiaku tvaru U ods 16L) a Ø16x88.5xL23 skrutka pre pravú hranatú zátvorku tvaru U (16R) sú označené "R " pre pravú stranu a " L " pre ľavú stranu. Pripojte ľavú nohu pedálu (36) na ľavej nožnej tyči (2l) s tromi M6 nylonovými maticami (27), Ø6 tromi podložkami (28) a tromi skrutkami M6x40 (29). Utiahnite nylonovú maticu s multifunkčným skrutkovačom. Pripojte nožný kryt -A / B (33L , 33R) na ľavej nožnej tyči (2l) s dvoma ST4.2x20 skrutkami(69).Utiahnite skrutky multifunkčným kľúčom. Opakujte vyššie uvedený krok k upevneniu pravého krytu (3R) na pravej horizontálnej osi predného stĺpa (5) a pravého držiaku tvaru U (23) na pravej kľuke (78).

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 .



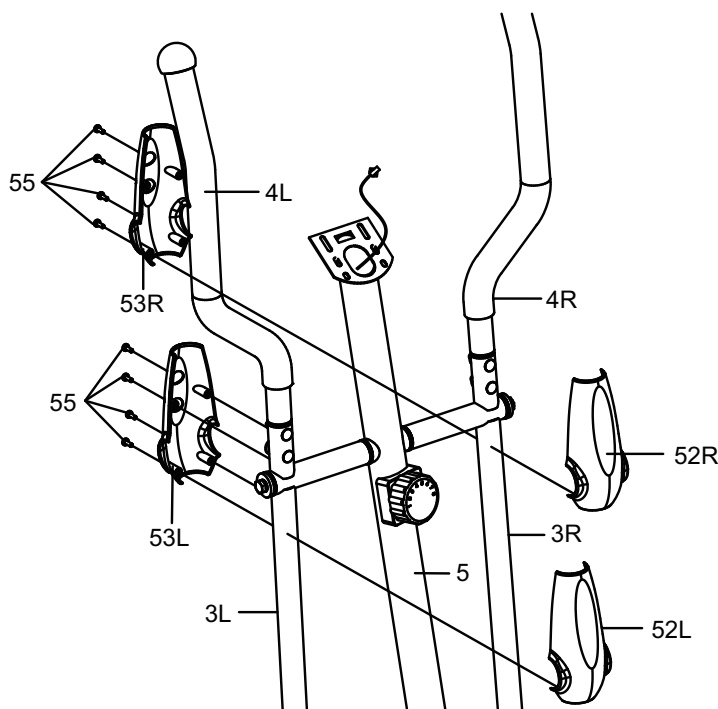
(47) skrutka
M6x35



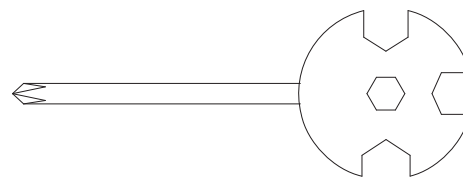
(48) guľatá podložka
Ø6



(50) koncovka
M6



Tool:



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

5. Ľavé a pravé rameno

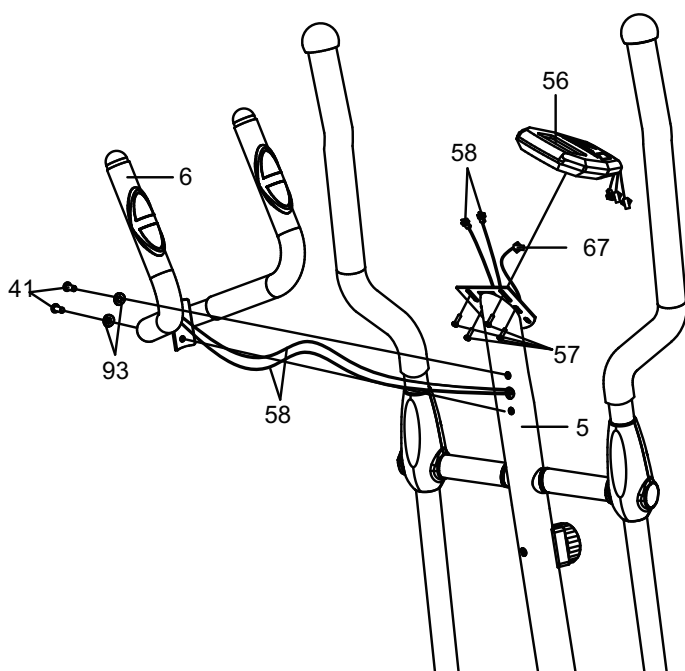
-A a B inštalácia

Pripojte ľavý kryt ramena -A (52L) a pravý kryt ramena -B (53L) na ľavú pažu zábradlia (3L) so štyrmi ST2.9x12 skrutkami(55).Utiahnite skrutky s multifunkčným skrutkovačom. Postup zopakujte aj na druhej strane.

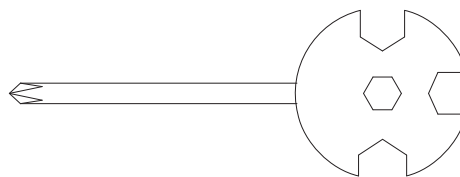
Hardware:



(55) skrutka ST2.9x12
8 PCS



Tool:



*Multifunkčný skrutkovač
S10, S13, S14, S15*



Allen Wrench S6

6. Riadidlá a počítačové inštalácie

Odstráňte štyri skrutky M5x12 (57) zo zadnej časti počítača (56). Odstráňte skrutky s Phillips skrutkovačom. Vyberte dve skrutky M8x16 (41) a dve Ø16xØ8x1.5 krivé podložky (93) z predného stĺpu(5). Odstráňte skrutky s S6 multifunkčným kľúčom. Vložte drôty ručného snímaču pulzov (58) z riadidiel (6) do otvoru na prednej strane stĺpa (5) a vytiahnite ich z horného konca predného stĺpa(5). Pripevnite riadidlá (6) na prednom stĺpe (5) s dvoma skrutkami M8x16 (41) a dvoma Ø16xØ8x1.5 krivými podložkami(93), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky s kľúčom, ktorý poskytujeme. Pripojte senzorové drôty I (67) a ručné drôty snímaču pulzu (58) k drôtom, ktoré prichádzajú z počítača (56) a potom pripojte počítač (56) na hornom konci predného stĺpa (5) so štyrmi skrutkami M5x12 (57), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky s multifunkčným skrutkovačom.

Používanie počítacza:

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



Funkcie tlačidiel:

MODE: Stlačte tlačidlo MODE pre výber funkcie počítacza. Stlačte a podržte tlačidlo MODE po dobu 3 sekúnd a hodnoty sa nastavia na nulu, okrem hodnoty merajúcej prejdutú vzdialenosť dát.

Funkcie počítacza:

SCAN: Stlačte tlačidlo MODE, až sa objaví na displeji SCAN, počítacz automaticky vyhľadá jednotlivé funkcie, poradie sa mení každých 6 sekúnd. Zobrazuje uplynulý čas cvičenia v minútach a sekundách. Môže tiež zobrazit' vopred stanovený cieľ TIME v režime STOP pred tréningom. Ak chcete nastaviť TIME stlačte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí TIME na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN, TIME začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu času zakaždým, keď stisknete tlačítko UP alebo DOWN, TIME by sa malo zmeniť o 1 minútu. Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľového času na nulu. Pred stanoveným cieľom je čas v rozmedzí od 0:00 do 99:00 minút. Keď vopred nastavíte cieľ TIME a potom začnete cvičit', čas sa začne odpočítavať od nastaveného času 0:00 o každú 1 sekundu nazad. Pokiaľ dosiahnete vopred stanovený cieľ a TIME príde na 0:00, Time začne pípať, aby vám pripomenul, že ste u konca cvičenia.

SPD (SPEED): Na obrazovky sa zobrazí aktuálna rýchlosť

CAL (CALORIES): Zobrazuje celkové spálené kalórie počas tréningu. Môže tiež nastaviť cieľové kalórie v režime STOP pred začatím tréningu. Keď chcete nastaviť kalórie, stlačte tlačidlo MODE, pokiaľ sa nezobrazí LKP na obrazovky. Stlačte tlačítkom UP ALEBO DOWN.

PULSE: Zobrazujú aktuálne informácie o tepovej frekvencii po uchopení riadidiel s oboma rukami po dobu cvičenia. Pre zaistenie je presnejšie, aby ste riadidlá držali vždy oboma rukami. Môže tiež predom nastaviť cieľ tepovej frekvencie v režime STOP pred tréningom. Keď chcete nastaviť PULSE stlačte MODE pokiaľ sa neobjaví pulz na obrazovke. Stlačte tlačítko UP, ALEBO DOWN, pulz začne blikať. Stlačte tlačítko UP ALEBO DOWN na vopred stanovený cieľ tepovej frekvencie. Stlačte tlačítko RESET pre vymazanie cieľovej tepovej frekvencie na nulu. Vopred nastavená srdcová frekvencia je v rozmedzí od 40 do 240 tepov za minútu. Potom, čo ste si nastavili cieľ a začínate s cvičením, prosím, uchopte riadidlá s oboma rukami. Keď je Vaša srdcová frekvencia vyššia než je stanovená miera, počítacz zapípa aby vás na to upozornil.

ODO (ODOMETER): Zobrazuje prejdutú vzdialenosť. Dátové hodnoty zobrazuje ODD stlačením a pridrzaním tlačítko MODE ALEBO RESET po dobu 3 sekundy. Pokiaľ máte dobrú batériu v počítachi, budú ODO údaje jasné.

Ako vymeniť batérie:

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

Úpravy:

Nastavenie napätia pomocou ovládacieho tlačítka:

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

Nastavitelný mostík:

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

Poznámka:

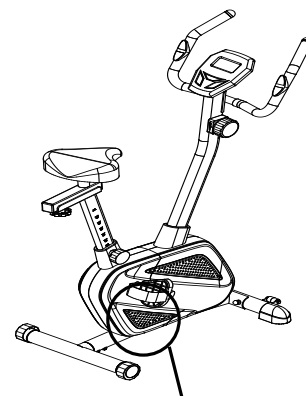
Pri nastavovaní výšky sedlovky sa uistite, že púzdro sedlovky nepresahuje značky a čiary na sedlovke.

Nastavenie výšky sedla:

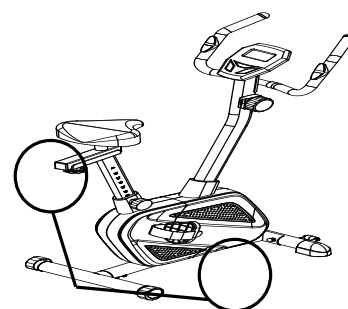
Otočte tlačidlo na sedlovke v protismere až ho bude možné vytiahnuť. Vytiahnite tlačidlo a posuňte sedlovku smerom hore, alebo dolu do vhodnej polohy. Posúvajte sedlovku hore-dolu do polohy pre uzamykanie. Zamknite sedlovku v tom mieste s uvoľneným tlačidlom. Pre zvýšenú bezpečnosť dotiahnite sedlovku tlačidlom v smere hodinových ručičiek.

Poznámka:

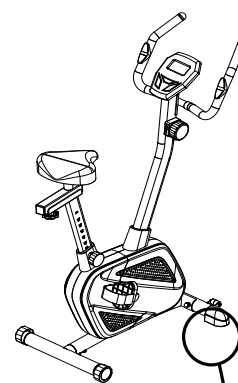
Pri nastavovaní výšky sedlovky sa uistite, či púzdro sedlovky nepresahuje značky a čiary na sedle.



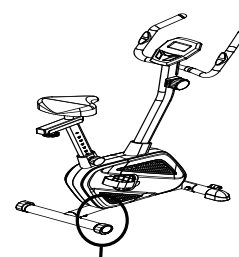
Tension Control Knob



Rear Stabilizer End Cap



Seat Post Knob



Seat Adjustment Knob

POZNÁMKA:

Pokračujte v otáčaní tlačidla pokiaľ sú sedlo a posuvné trubky bezpečne zatiahnuté pred výkonom.

Obhospodarovanie:

Čistenie:

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

Zahrievacie a ochladzovacie rutinné cvičenia.

Zahrievacie cvičenie

Je dôležitou súčasťou každého tréningu. Účelom zahrieva je pripraviť svoje telo na cvičenie a minimalizovať zranenia. Zahrievacie cvičenie pre dve-päťminúty pred aeróbnym cvičením. Tak by ste mali začať každý tréning aby ste pripravili svoje telo na viac namáhavé cvičenie. Zahriatie a pretiahnutie svalov zvyšuje krvný obeh a tepovú frekvenciu a prináša viac kyslíka do vašich svalov.

Ochladzovacie cvičenie na konci tréningu

Opakujte tieto cvičenia k zníženiu bolesti v unavených svaloch. Účelom ochladenia je vrátiť telo do pokojného stavu na konci každého cvičenia. Správne chladenie pomaly znižuje tepovú frekvenciu a umožňuje krvi vrátiť sa do srdca.

Problém	Riešenie
Vzpriamené kolo sa netočí pri používaní.	Otočte nastaviteľný mostík so zadným stabilizátorom podľa potreby, aby sa vyrovnala vzpriamenosť bicykla
Neexistuje žiadna obrazovka na počítačovej konzole.	<ol style="list-style-type: none">1. Odstráňte počítač z konzoly a overte drôty, ktoré pochádzajú z počítačovej konzoly. Zistite, či sú správne pripojené k drôtom, ktoré pochádzajú z riadiaceho stĺpu.2. Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené.3. Medzi batériou a počítačom môže byť tiež zlý kontakt.

Neexistuje žiadny srdcový tep, či čítanie srdcovej frekvencie.

Čítanie je nevyrovnané, nekonzistentné.

1. Uistite sa, že drôtové senzory ručného pulzu sú bezpečne pripojené.
2. Aby sa zabezpečilo presné meranie tepu je nutné vždy držať rukoväťe oboma rukami keď sa pokúsite otestovať svoje údaje tepovej frekvencie

Cvičenia:

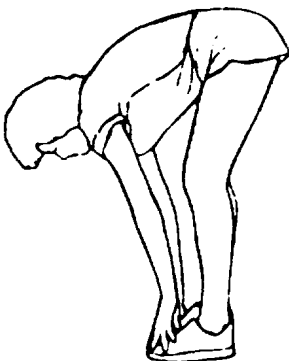


QUADRICEPS STRETCH

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.

