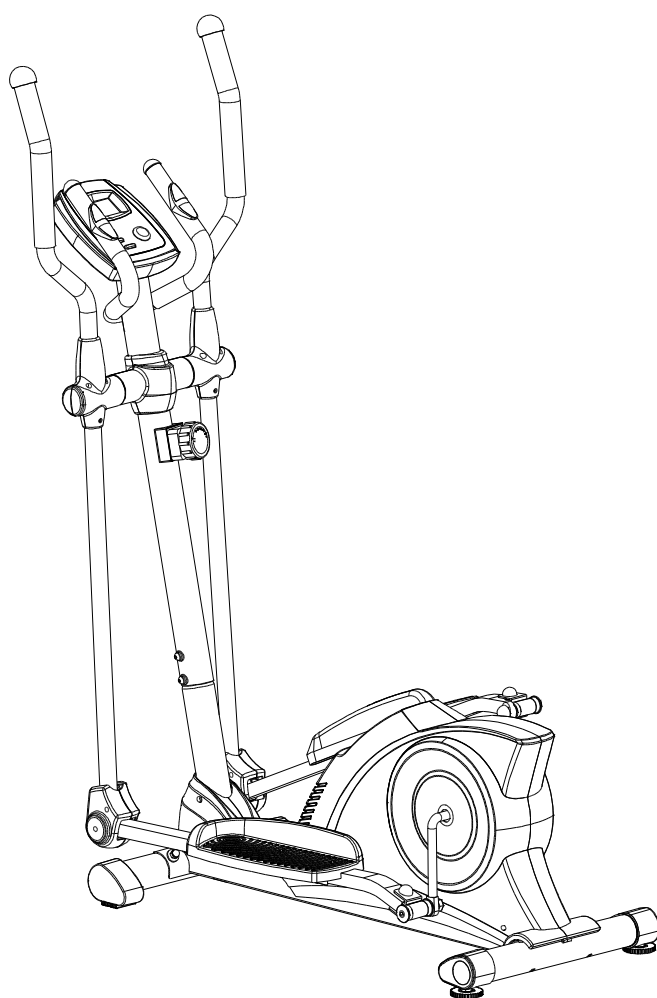


Eliptický trenažér

ČÍSLO VÝROBKU: 1332



DÔLEŽITÉ : Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohto produktu. Uchovajte túto príručku pre budúce použitie.
Špecifikácie tohto produktu sa môžu líšiť od tejto fotografie , môžu byť zmenené bez predchádzajúceho upozornenia.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	2
ZOZNAM DIELOV	3
HARDWARE BALENIE	5
NÁSTROJE	6
PREHĽAD ČERPANIE	7
MONTÁŽNY NÁVOD	8
Spúšťanie počítača	15
ÚPRAVY	17
ÚDRŽBA	18
odstraňovanie závad	18
Zahriať a schladiť BEŽNÁ rozcvička	19

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 kritina 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 prestajte 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 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 bezpečné fungovanie, nesmie byť menší ako 2 metre.
12. Maximálne zaťaženie tohoto produktu je 110kg.

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	Main Frame Hlavný rám Hlavní rám	1	022	Washer Ø16xØ8x1.5 podložka podložka	2
002L	Left Foot Bar Levá tyč lavá tyč	1	023	Bolt M8x45 Šroub Skrutka	2
002R	Right Foot Bar pravá tyč pravá tyč	1	024	Nylon Nut M6 nylonová matice nylonová matica	10
003L	Left Handrail Arm levá paža madla lavá paža madla	1	025	Washer Ø6 podložka apodložka	7
003R	Right Handrail Arm pravá paža madla pravá paža madla	1	026	Bolt M6x40 Šroub skrutka	6
004L	Left Handrail Ø32x1.5 levá paže madla lavá paža madla	1	027	Tension Cable L=1800 napínací kabel napínací kábel	1
004R	Right Handrail Ø32x1.5 pravá paže madla pravá paža madla	1	028	Cap S13 uzávěr uzáver	2
005	Front Post přední pozice predná pozícia	1	029	Screw ST4.2x25 šroub skrutka	11
006	Handlebar Ø25x1.5 řídítká riadidlá	1	030L	Foot Bar Cover-A nožní kryt-A nožný krat-A	2
007	Front Stabilizer Ø60x1.5x480 Rovný stabilizátor rovný stabilizátor	1	030R	Foot Bar Cover-B Nožný kryt -B nožný kryt-B	2
008	Rear Stabilizer zadní stabilizátor zadný stabilizátor	1	031	Big Washer Ø6 velká podložka velká podložka	2
009	Carriage Bolt M8x70 vratový šroub	2	032	Bolt Ø15.8x62.5 šroub	2

	vrátová skrutka			skrutka	
010L	Front Left Stabilizer End Cap Ø60 prední levý stabilizátor se zakončením predný lavý stabilizátor s uzáverom	1	033	Left Foot Pedal 395x150x65 levý základ pedálu lavý základný pedál	1
010R	Front Right Stabilizer End Cap Ø60 predný pravý stabilizátor se zakončením predný pravý stabilizátor so zakončením	1	034	Right Foot Pedal 395x150x65 pravý základ pedálu opravý základ pedálu	1
011	Big Curve Washer Ø20xØ8 veliká okrouhlá podložka velká oktrúhla podložka	10	035	Rear Left Stabilizer End Cap Ø60 levý zadní stabilizátor koncovka lavý zadný stabilizátor koncovka	1
012	Cap Nut M8 převlečná matice prevlečná matica	2	036	Rear Right Stabilizer End Cap Ø60 zadní pravý stabilizátor koncovka zadný pravý stabilizátor koncovka	1
013L	Bolt for left U Shape Bracket 1/2" Šroub pro levou hranatou závorku tvaru U 1 /2 " skrutka pre lavú hranatú zavorku	1	037	Cover Cap Ø40xØ25x10 krytka krytka	2
013R	Bolt for right U Shape Bracket 1/2" šroub pře pravou hranatou závorku skrutka pre pravú hranatú závorku	1	038	Bolt M8x15 šroub skrutka	8
014L	Left Nylon Nut 1/2" nylonová matice nylonová matica	1	039	Powder Metal Bushing Ø14.2xØ10.2x10 kovové pouzdro kovové púzdro	4
014R	Right Nylon Nut 1/2" nylonová matice	1	040	Bolt M8x20 šroub	2

	nylonová matica			matice	
015	Wave Washer Ø28xØ17x0.3 vlnená podložka vlnená podložka	2	041	Spring Washer Ø8 napínací podložka napínacia podložka	8
016	Powder Metal Bushing Ø24.5xØ16x14	4	042	Washer Ø38x3 podložka podložka	2
017	Spring Washer Ø20 napínací podložka napínacia podložka	2	043	Powder Metal Bushing Ø38xØ32xØ19x14	4
018	Idler Pulley napínací kladka napínacia kladka	1	044	Bolt M6x35 šroub skrutka	4
019	Washer 7/8" podložka podložka	1	045	Curve Washer Ø6 kulatá podložka gulatá podložka	4
020	U Shape Bracket držák tvar-U držiak v tvare-U	2	046	Big Washer Ø8 velká podložka velká podložka	2
021	Nylon Nut M8 nylonová matice nylonová matica	2	047	Bolt M6x10 šroub skrutka	1

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
048	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50 plastové pouzdro plastové púzdro	2	073	Washer Ø34.5xØ23x2.5 podložka podložka	1
049L	Left Handrail Arm Cover-A evá paža madla lavá paža madla	1	074	Hexagon Nut 7/8" šestihranný šroub šesthranná skrutka	1
049R	Right Handrail Arm Cover-A	1	075	Belt Pulley with Crank 6.5"/Ø260	1

	pravá paže madla pravá paža madla			řemenice remenice	
050L	Left Handrail Arm Cover-B levá paže madla lavá paža madla	1	076	Bolt M8x25 šroub skrutka	1
050R	Right Handrail Arm Cover-B pravá paže madla pravá paža madla	1	077	M10x1 Nut for Flywheel matice pro setrvačnick matica pre zotrvačnick	2
051	Tension Control Knob Kontrolní knoflík kontrolné tlačidlo	1	078	Flywheel Ø230x40x32 setrvačnick zotrvačnick	1
052	Screw ST4.2x20 šroub skrutka	4	079	Belt PJ380 J6 pás pás	1
053	Computer (HR1581) počítač počítač	1	080	Idler Arm napínací rameno napínacie rameno	1
054	Rear Decorative Cover for Front Post zadní dekorativní kryt zadný dekoratívny kryt	1	081	Bolt M6x15 šroub skrutka	2
055	Hand Pulse Sensor with Wire L=750 ruční pulz ručný pzulz	2	082	Eyebolt M6x36 šroub s okem skrutka z okom	2
056	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480 pěnový držák penový držák	2	083	Tension Bracket napětí napätie	2
057	Handlebar Foam Grip Ø27xØ33x360 pěnový držák penový držák	2	084	Nut M6 šroub skrutka	2
058	Handrail End Cap Ø32x1.5 zakončení držáku	2	085	Spring Washer Ø6 napínací podložka	2

	zakończenie drzaka			napnacia podlozka	
059	Handlebar End Cap Ø28x1.5 řidtk zslepka riadidl zakończenie	2	086	Power Metal Bushing Ø18xØ8x5 metln pouzdro metlov pzdro	4
060	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25 řroubovk Philips skrutkovač Philips	6	087	Nut M10 řroub skrutka	2
061	Curve Washer Ø20xØ5.2 kulat podlozka gulat podlozka	1	088	Bolt M5x10 řroub skrutka	4
062	Bolt M5x55 řroub skrutka	1	089	Bolt M8x10 řroub skrutka	1
063	Adjustable Leveler M10 nastaven vyrovnn nastavenie vyrovnania	2	090	Front Decorative Cover for Front Post pozice pozcia	1
064	Extension Sensor Wire L=1100 prodlouzny swenzorovy drt predlzeny senzorovy drot	1	091	Left Decorative Cover levy dekorativn kryt lavy dekorativny	1
065	Sensor with Wire L=1600 senzorovy drt senzorovy drot	1	092	Right Decorative Cover pravy dekorativn kryt pravy dekorativny kryt	1
066	Screw ST2.9x12 řroub skrutka	2	093	Curve Washer Ø16xØ8 okrouhl matice okrhla matica	2
067	Left Cover levy kryt lavy kryt	1	094	Screw ST4.2x12 řroub skrutka	8
068	Right Cover pravy kryt pravy kryt	1	095	Rubber Cover gumovy kryt gumovy kryt	2
069	Bearing Cup	2	096	Bolt M8x70	2

	ložiskový pohár				
070	Bearing ložisko ložisko	2	097	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x20	8
071	Bearing Nut I 15/16" ložiskový šroub ložisková skrutka	1	098	Screw ST2.9x16 šroub skrutka	1
072	Bearing Nut II 7/8" ložiskový šroub ložisková skrutka	1			

HARDWARE PACKING LIST

2. Predné pozície a inštalácia napätia kontrolného gombíka

Odstráňte šesť M8x20 skrutiek (38) , šesť Ø8 pružných podložiek (41) , a šesť Ø20xØ8 veľkých krivých podložiek (11) z hlavného rámu (1). Odstráňte skrutky a podložky s S6 Allen skrutkovačom.

Vložte napínací kábel (27) do spodného otvoru predného Postu (5) a vytiahnite ho do štvorcového otvoru predného Postu (5).

Pripojte lanko senzoru (65) z hlavného rámu (1) k lanku (64) z predného Postu (5).

Vložte predný Post (5) na trubky hlavného rámu (1) a zaistíte šiestimi M8x20 skrutkami (38), šiestimi Ø8 pružnými podložkami (41) , a šiestimi Ø20xØ8 veľkými guľatými podložkami (11), ktoré boli odstránené. Uťahnite skrutky a podložky s S6 Allen kľúčom. Odstráňte Ø20xØ5.2 guľatú podložku (61) a M5x55 skrutku (62) z regulácie ťahu (51). Odstráňte skrutku s Multi Hex nástrojom Phillips . Dajte koniec kábla na gombík regulácie ťahu (51) do háku napínacieho káblu (27), vid' obr A.

Kábel prevlečte do kovového držiaka k napínaciemu káblu (27), vid' obr B. Pripojte napínací ovládač (51) na prednom poste (5) s Ø20xØ5.2 guľatou podložkou (61) a M5x55 skrutkou (62) , ktoré boli odstránené. Uťahnite skrutku a podložku s Multi Hex Phillips skrutkovačom.

3: Inštalácia riadidiel a pedálov.

Zahrňa -A / B inštaláciu

Vyberte dve skrutky M8x20 (40) , dve Ø8 pružné podložky (41) , dva Ø8 veľké ostrekovače (46) , a dve Ø38x3 podložky (42) z ľavej a pravej horizontálnej osi predného Postu (5). Odstráňte skrutky a podložky s S6 Allen kľúčom.

Pripojte ľavé rameno zábradlia (3l) na ľavej vodorovnej osi predného Postu (5) s jednou skrutkou M8x20 (40) , jednou Ø8 pružnou podložkou (41) , jednou veľkou Ø8 podložkou (46) , a Ø38x3 podložkou (42) , ktoré boli odstránené. Uťahnite skrutku a podložky s S6 Allen kľúčom.

Pripojte ľavý U držiak (20) na ľavej kľúke(75) s jednou 1/2 " skrutkou (13L) , jednou Ø28xØ17x0.3 vlnenou podložkou (15) , a Ø20 pružnou podložkou (17) , a jednou 1/2 " ľavou nylonovou maticou (14L) . Uťahnite skrutku a nylonovú maticu S8 s Multi Hex skrutkovačom . Nainštalujte S13 skrutkovú čiapočku (28) na M8x45 skrutku(23).

Poznámka : 1/2 " skrutka na ľavom držiaku tvaru U (13L) a 1/2 " je určená pre skrutku s hranatou zátvorku tvaru U (13R). Označenie "R" pre pravé a "L" pre ľavé .

Pripojte ľavú nohu pedálu (33) s ľavou nožnou zástrčkou (2l) s tromi M6 Nylonovými maticami (24) , Ø6 tromi podložkami (25) , a tromi skrutkami M6x40 (26). Uťahnite

nylonovú maticu s Multi Hex Phillips skrutkovačom.

Pripojte nožný kryt -A / B (30L , 30R) do ľavej nohy (2I) s jednou ST4.2x12 skrutkou 94) a dvoma krížovými zavíťovými skrutkami ST4.2x20 (97). utiahnite skrutky s Phillips skrutkovačom. Opakujte vyššie uvedený krok k upevneniu pravého krytu (3R) na pravej horizontálnej osi predného Postu (5) na pravej kľúke (75).

INŠTALÁCIA ĽAVÉHO A PRAVÉHO DRŽIAKU

Pripojte vľavo / vpravo držiak (4L , 4R) na vľavej / pravej tyči (3I , 3R) so štyrmi M6x35 skrutkami (44) , štyrmi Ø6 krivými podložkami (45) , a štyrmi nylonovými maticami M6 (24). a utiahnite s Multi Hex krížovým skrutkovačom .

5. Ľavý / Pravý držiak -A / B a predné / zadné ozdobné kryty.

INŠTALÁCIA

Odstráňte štyri ST4.2x20 Phillips závitorezné skrutky (97) z ľavého / pravého zábradlia (3L , 3R). Odstráňte skrutky Multi Hex Phillips skrutkovačom.

Pripojte ľavú pažu madla (49I) a pravú (50 L) na ľavú tyč (3L) s dvoma ST4.2x12 skrutkami (94) a dvoma ST4.2x20 Phillips skrutkami do plechu (97) , ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky Multi Phillips skrutkovačom .

Pripojte pravú pažu madla (49R) a ľavú (50R) na pravú tyč (3R) s dvoma ST4.2x12 skrutkami (94) a dvoma ST4.2x20 Phillips skrutkami do plechu (97) , ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky Multi Phillips skrutkovačom.

Pripevnite zadný dekoratívny kryt(54) a predný dekoratívny kryt (90) na predný Post (5) s dvoma ST4.2x12 skrutkami (94). utiahnite skrutky Phillips skrutkovačom.

6. Riadidlá a počítačové inštalácie

Odstráňte štyri skrutky M5x10 (88) zo zadnej časti počítača (53). Odstráňte skrutky s Phillips skrutkovačom.

Vyberte dve skrutky M8x15 (38) a dve Ø16xØ8 krivé skrutky (93) z predného Postu (5). Odstráňte skrutky a krivé podložky s S6 Allen multifunkčným kľúčom.

Vložte drôty ručného snímaču pulzov (55)cez riadidlá (6) do otvoru na prednej strane Postu (5) a vytiahnite ich z horného konca predného Postu (5). Pripevnite riadidlá (6) na prednom Poste (5) s dvoma skrutkami M8x15 (38) a dvoma Ø16xØ8 krivými podložkami (93) , ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky a krivé podložky s S6 multifunkčným kľúčom. Pripojte senzor (64) a drôty Ručného snímača impulzov (55) s drôťmi , ktoré pochádzajú z počítača (53) a potom pripojte počítač (53) na hornom konci Predného Postu (5) so štyrmi skrutkami M5x10 (88) , ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky s Phillips skrutkovačom.

OVLÁDANIE POČÍTAČA:

ŠPECIFIKÁCIE:

ČAS-----0:00-99:59MIN:SEC

RÝCHLOST-----0.0-99.KM/H

VZDIALENOST-----0.0-999.9 KM

KALORIE-----0.0-999.9 KCAL

POČET KILOMETROV-----0-9999 KM

PULZ-----40-240 BEATS/MIN

Používanie počítača:

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

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

UP: Stlačte tlačidlo UP pre zvýšenie dátovej hodnoty pre čas, vzdialenosť, kalorie alebo impulz pre cieľ nastavovania.

DOWN: Stlačte tlačidlo DOWN pre zníženie dátovej hodnoty čas, vzdialenosť, kalorie, alebo pulz pre cieľ nastavovania.

RESET:

Stlačte tlačítko RESET pre vymazanie dát-čas, vzdialenosť, kalorie na nulu. Stlačením tlačidla RESET sa hodnoty času, vzdialenosti, kalórií a pulzu nastaví na nulu. Stlačte a podržte tlačidlo RESET 3 sekundy a všetky dátové hodnoty sa vynulujú, okrem hodnoty merajúcej prejdutú vzdialenosť.

SCAN: Stlačte tlačidlo MODE, až sa objaví na displeji SCAN, počítač automaticky vyhľadá jednotlivé funkcie, poradie sa mení každých 6 sekúnd

TIME:

Zobrazuje uplynulý čas cvičenia v minútach a sekundách. Môže tiež zobrazit' dopredu stanovený cieľ TIME v režime STOP pred tréningom. Kde chcete nastaviť TIME, stlačte tlačidlo MODE pokiaľ sa nezobrazí TIME na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN, TIME začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu času. Vždy kde stlačíte tlačidlo UP alebo DOWN, TIME by sa mala zmeniť o jednu minútu. Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľového času na nulu. Pred stanoveným cieľom je doba v rozpätí 0:00 do 99:00 minút. Keď vopred nastavíte cieľ TIME a potom začnete cvičiť, čas sa začne odpočítavať od nastaveného času 0:00 o každú jednu sekundu nazad. Pokiaľ dosiahnete vopred stanovený cieľ a TIME príde na 0:00, TIME začne pípať, aby vám pripomenul, že ste na konci cvičenia.

SPD(SPEED): Na obrazovke sa zobrazí aktuálna rýchlosť

DIST(DiSTANCE): Zobrazuje akumulačnú vzdialenosť prejdutú behom tréningu. Môže tiež určiť vopred stanovený cieľ a vzdialenosť v režime STOP pred zastavením. Keď chcete nastaviť DISTANCE (vzdialenosť), stisknite tlačidlo MODE (režim) pokiaľ sa nezastaví DIST na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN. DIST začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu vzdialenosti. Pri každom stlačení tlačítka UP alebo DOWN. DISTANCE by mala dosiahnuť 1.0 km. Stlačte tlačidlo RESET na vymazanie cieľovej vzdialenosti na nulu. Vopred stanovený cieľ a vzdialenosť je v rozmedzí od 0.0 do 999,0 km.

Predtým, čo vopred stanovíte cieľ, začnite s cvičením. Vzdialenosť sa začne odpočítavať od vopred stanovenej cieľovej vzdialenosti 0.0. Pokiaľ príde počítač do nuly, začne pípať, aby vám pripomenul, že ste v celi so svojim cvičením.

CAL(CALORIE):

Zobrazuje celkové spálené kalorie počas tréningu. Môžete tiež nastaviť cieľové kalorie v režime STOP pred začatím tréningu. Keď chcete nastaviť kalorie, stlačte tlačítko MODE,

pokiaľ sa nezobrazí CAL na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN. CAL začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu kalórií. Pri každom stlačení tlačidla UP alebo DOWN vám odpočítá zmenu kalórií o 1,0. Stisknutím tlačidla RESET zrušíte cieľové kalorie na nulu. Vopred stanovený cieľ kalórií je v rozmedzí od 0,0 do 999,0 kalórií. Keď ste si nastavili kalorie, začnite cvičiť a začnú sa počítať predom nastavené cieľové kalorie na 0,0.

ODO(ODOMETER):

Zobrazuje prejdutú vzdialenosť. Dátové hodnoty zobrazuje ODO stisknutím a pridržením tlačidla MODE alebo RESET po dobu 3 sekundy. Pokiaľ máte dobrú batériu v počítači, budú ODO dáta jasné.

PULSE:

Zobrazuje aktuálne údaje o tepovej frekvencii po uchopení riadidiel s oboma rukami po dobu cvičenia. Pre zaistenie je presnejšie, aby ste riadidlá držali vždy oboma rukami. Môžete tiež predom nastaviť cieľ tepovej frekvencie v režime STOP pred tréningom. Keď chcete nastaviť PULSE stlačte MODE pokiaľ sa neobjaví pulz na obrazovke. Stlačte tlačidlo UP, alebo DOWN, pulz začne blikať. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN na vopred nastavený cieľ tepovej frekvencie. Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľovej tepovej frekvencie na nulu. Vopred nastavená srdcová frekvencia je v rozmedzí od 40 do 240btepov za minútu. Potom, čo ste si nastavili cieľ a začínate s cvičením, prosím, uchopte riadidlá s oboma rukami. Kde je vaša srdcová frekvencia vyššia než je stanovená miera, počítač zapípá aby vas na to upozornil.

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.

Nastaviteľný mostík:

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

Obhospodarovanie:

Čistenie:

Vzpriamený prístroj čistíme iba handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte brusné materiály, alebo rozpúšťadlá na plastových častiach. Prosím, utrite pot z vášho prístroja po každom použití. Vyhybajte 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.

WARM-UP (zahrievacie cvičenie) je dôležitou súčasťou každého tréningu. Účelom rozcvičenia je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať zranenia. Zahrejte sa po dobu dvoch až päť minút pred tréningom. Zahrievacie cvičenie zvyšuje krvný obeh a pulz a poskytuje viac kyslíku do svalov.

COOL DOWN -Schladzovacie cvičenie:

Schladte sa na konci tréningu. Opakujte toto cvičenie pre zníženie bolesti v unavených svaloch. Účelom ochladzovania je vrátiť telo do stavu klľudu na konci každého cvičenia. Riadne schladenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje návratu krvi k srdcu.