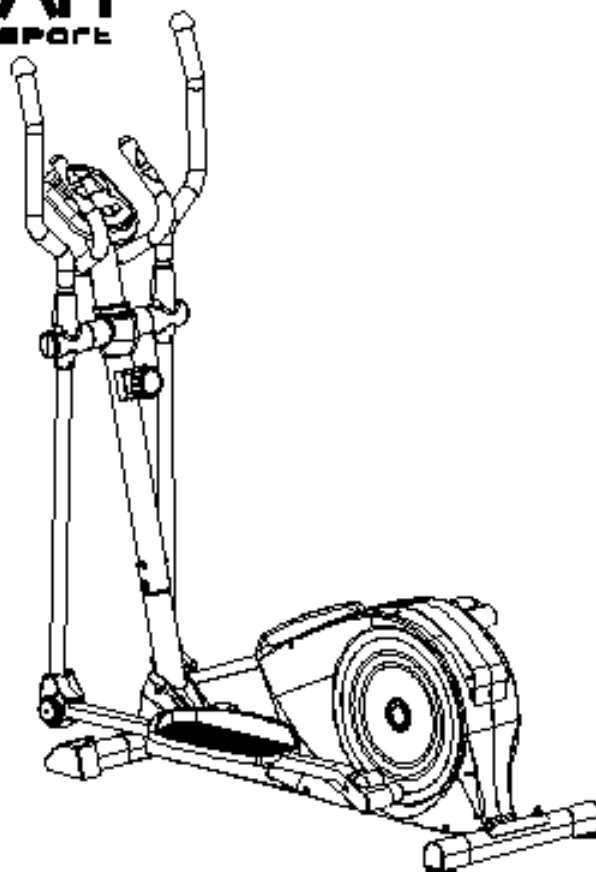


# ***Magnetický eliptický crossový trenážér***

***Výr. Číslo. 997***

  
**SPARTAN**  
SPORT



## ***Užívateľský manuál***



**Dôležité:** Pred použitím produktu si pozorne prečítajte inštrukcie. Uchovajte tento užívateľský manuál pre budúce použitie.

Špecifikácie tohto produktu môžu byť odlišné od fotografie, a to aj bez predchádzajúceho upozornenia.

# OBSAH

Dôležité bezpečnostné pokyny -----	3
Zoznam dielov -----	4
Technické vybavenie -----	6
Náradie -----	6
Prehľadný náčrt -----	7
Inštrukcie k montáži -----	8
Ovládanie počítača -----	15
Nastavenie -----	17
Údržba -----	17
Riešenie problémov -----	18
Proces rozcvičenia a uvoľnenia -----	19

# Dôležité bezpečnostné pokyny

Pri používaní tohto zariadenia by mali byť vždy dodržané základné opatrenia, vrátane nasledovných dôležitých bezpečnostných pokynov. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

1. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny a pozorne ich dodržiavajte. Pred použitím sa uistite, či je zariadenie riadne zmontované a upevnené.
2. Pred cvičením sa odporúčajú zahrievacie cvičenia, aby sa predišlo zraneniu svalstva.
3. Pred použitím sa uistite, že všetky časti sú bez poškodenia a dobre upevnené. Počas používania má byť toto zariadenie umiestnené na rovnom povrchu. Odporúča sa používať podložku alebo inú krytinu na zem.
4. Pri používaní tohto zariadenia prosíme nosiť vhodné oblečenie a obuv, nenoste oblečenie, ktoré sa môže zachytiť o niektorú časť zariadenia.
5. Nepokúšajte sa robiť údržbu a úpravy ináč, ako je to uvedené v tomto návode. Ak by sa vyskytol nejaký problém, prerušte užívanie a poraďte sa s miestnym predajcom.
6. Buďte opatrní pri šliapnutí a zostupe z pedálov, vždy sa držte najprv riadidiel. Nastavte pedál na vašej strane na najnižšiu pozíciu, stúpte na pedál a prekročte hlavný rám, až tak stúpte na druhý pedál. Pri používaní držte riadidlá rukami, nechajte pedále hladko bežať pri tlačení a ťahaní riadidiel. Jazdite pravidelne za spolupráce rúk aj nôh. Po cvičení taktiež sputite jeden pedál na najnižšiu pozíciu a najprv zložte nohu z vyššieho pedálu, až tak z druhého.
7. Nepoužívajte zariadenie vonku.
8. Zariadenie je určené len pre domáce použitie. Nie je to komerčný model.
9. V danom čase smie zariadenie používať len jedna osoba.
10. Ak pociťujete bolesti v hrudi, nevoľnosť, máte závraty, alebo lapate po dychu, okamžite ukončíte cvičenie a pred pokračovaním to konzultujte so svojim lekárom.
11. Buďte opatrní pri montáži a demontáži zariadenia.
12. Nedovoľte deťom používať alebo hrať sa so zariadením. Držte deti a zvieratá bokom od tohto zariadenia počas jeho používania. Tento stoj je navrhnutý len na používanie dospelými. Minimálny požadovaný voľný priestor pre bezpečné používanie nie je menší ako 2 metre.
13. Maximálna nosnosť pre tento produkt je 120 kg.

**VAROVANIE:** Pred začatím akéhokoľvek programu cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov, ktoré majú pretrvávajúce zdravotné problémy. Pred použitím akéhokoľvek fitness-zariadenia si prečítajte všetky inštrukcie.

**UPOZORNENIE:** Pred použitím tohto produktu si pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte tento užívateľský manuál pre budúce použitie.

## ZOZNAM DIELOV:

Č.	Popis	Poč.	Č.	Popis	Poč.
001	Koncovka držadla Ø32x1.5	2	019	Skrutka so 6-hrannou hlavou Ø10x46	2
002L	Ľavé držadlo Ø32x1.5	1	020	Veľká podložka Ø6xØ18x1.5	2
002R	Pravé držadlo Ø32x1.5	1	021	Krížová skrutka M6x15	6
003	Držadlová penová rukoväť Ø31xØ37x480	2	022	Skrutka so 6-hrannou hlavou M6x40	6
004	Krížová samorezná skrutka ST4.2x12	8	023L	Ľavý pedál	1
005	Kryt ľavého ramena riadidla-A	1	023R	Pravý pedál	1
006	Nylonová matica M6	16	024	Podložka Ø6xØ12x1	7
007	Ohnutá podložka Ø6xØ12x1	4	025	Skrutka so 6-hrannou hlavou M8x50	2
008	Vratová skrutka M6x35	4	026	Objímka Ø18xØ8x10	4
009	Skrutka ST4.2x20	18	027L	Ľavé stúpatko 40x25x1.5	1
010	Kryt ľavého ramena riadidla -B	1	027R	Pravé stúpatko 40x20x1.5	1
011	Uzáverová skrutka so 6-hrannou hlavou M8x20	4	028	Podložka Ø16xØ8x1.5	2
012	Pružná podložka Ø8	10	029	Nylonová matica M8	2
013	Veľká podložka Ø8xØ25x2	4	030	Kryt nožného držiaka	2
014	Podložka Ø38x16.5xØ3	4	031	Koncový uzáver riadidiel Ø28.6x1.5	2
015	Objímka Ø38xØ32xØ19x14	8	032	Ručný snímač pulzu dĺžka=750 mm	2
016L	Ľavé rameno riadidla Ø32x1.5	1	033	Uzáverová skrutka so 6-hrannou hlavou M8x15	8
016R	Pravé rameno riadidla Ø32x1.5	1	034	Ohnutá podložka Ø16xØ8x1.5	2
017	Objímka Ø14xØ10x10	4	035	Krížová závitorezná skrutka so zaoblenou valcovou hlavou ST4.2x20	2
018L	Predný nožný kryt -A	2	036	Riadidlová penová rukoväť Ø33xØ27x360	2
018R	Predný nožný kryt-B	2	037	Riadidlo Ø28.6x2	1

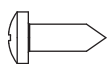
## ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Poč.	Č.	Popis	Poč.
038	Počítač SM-3604	1	063L	Ľavý kryt	1
039	Predĺžený drôt senzora I (L=1100 mm)	1	063R	Pravý kryt	1
040	Krížová skrutka M5x10	4	064	Nožný strmeň Ø38x3	2
041	Predný dekoratívny kryt na prednej tyči	1	065	Plastový medzerník Ø38xØ19x40	2
042	Zadný dekoratívny kryt na prednej tyči	1	066	Disk kľuky Ø391x21	2
043	Krížová skrutka M5x55	1	067	Kľuka 40x20x3	2
044	Ohnutá podložka Ø5xØ19xδ1	1	068	Krížová samorezná skrutka ST4.2x15	16
045	Otočný gombík kontroly zaťaženia	1	069	Pružný klip Ø17x1.0	2
046	Kábel napätia L=1 900 mm	1	070	Vlnená podložka Ø28xØ17x0.3	1
047	Predný nosník Ø60x1.5	1	071	Ložisko 6003-2Z	2
048	Podložka s veľkým oblúkom Ø8xØ20x2	10	072	Hlavný rám 80x40x2	1
049	Plastová objímka Ø32x69	2	073L	Ľavý plastový kryt	1
050	Kryt pravého ramena riadidla -A	1	073R	Pravý plastový kryt	1
051	Kryt pravého ramena riadidla -B	1	074	Gumový kryt	2
052	Zaťažové kolo Ø45x19	2	075	Snímač s drôtom (L=300 mm)	1
053	Krížová skrutka M6x35	2	076	Krížová samorezná skrutka ST2.9x12	2
054	Uzavretá matica M8	4	077	6-hranná matica M6	2
055	Nastaviteľný mostík M10	2	078	Pružná podložka Ø6	6
056	Vratová skrutka M8x65	4	079	Držiak 31x30xδ1	2
057	Predný ľavý stabilizačný kryt	1	080	Skrutka s okom M6x36	2
058	Predný stabilizátor	1	081	Matica M10x1x6	2
059	Predný pravý stabilizačný kryt	1	082	Zotrvačník	1
060	Krížová samorezná skrutka ST4.2x25	11	083	Krížová skrutka M6x10	1
061	Uzáver plastového disku	2	084	Ložisko 6000-2Z	2
062	Matica M10x1.25x6	2	085	Podložka Ø10xØ14x1	2

# ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Poč.	Č.	Popis	Poč.
086	Skrutka so 6-hrannou hlavou M8x25	1	091	Plastové hmoždiny Ø8x32	1
087	Napínacie rameno	1	092	Koncovka ľavého zadného stabilizátora	1
088	Skrutka so 6-hrannou hlavou M8x10	1	093	Zadný stabilizátor 55x50x1.5	1
089	Kladka remeňa Ø260	1	094	Koncovka pravého zadného stabilizátora	1
090	Remeň PJ400	1	095	6-hranná matica M10	2

## TECHNICKÉ VYBAVENIE



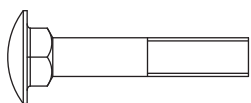
(4) Križová samorezná skrutka  
ST4.2x12  
8 ks



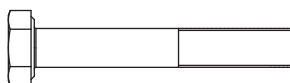
(6) Nylonová  
matica M6-10 ks



(7) Ohnutá podložka  
Ø6xØ12x1  
4 ks



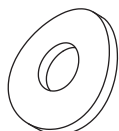
(8) Vratová skrutka  
M6x35-4 ks



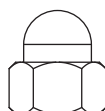
(22) Skrutka so 6-hrannou  
hlavou M6x40 6 ks



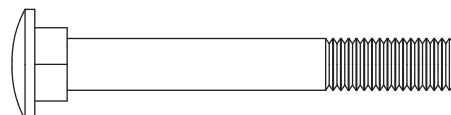
(24) Matica Ø6xØ12x1  
6 ks



(48) Podložka s veľkým  
oblúkom Ø8xØ20x2  
4 ks



(54) Uzavretá  
matica M8-4 ks

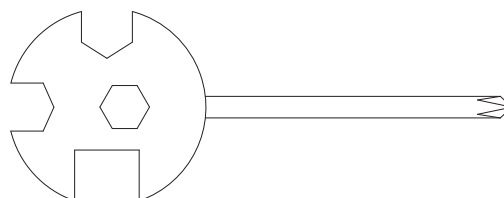


(56) Vratová  
skrutka M8x65  
4 ks

## NÁRADIE

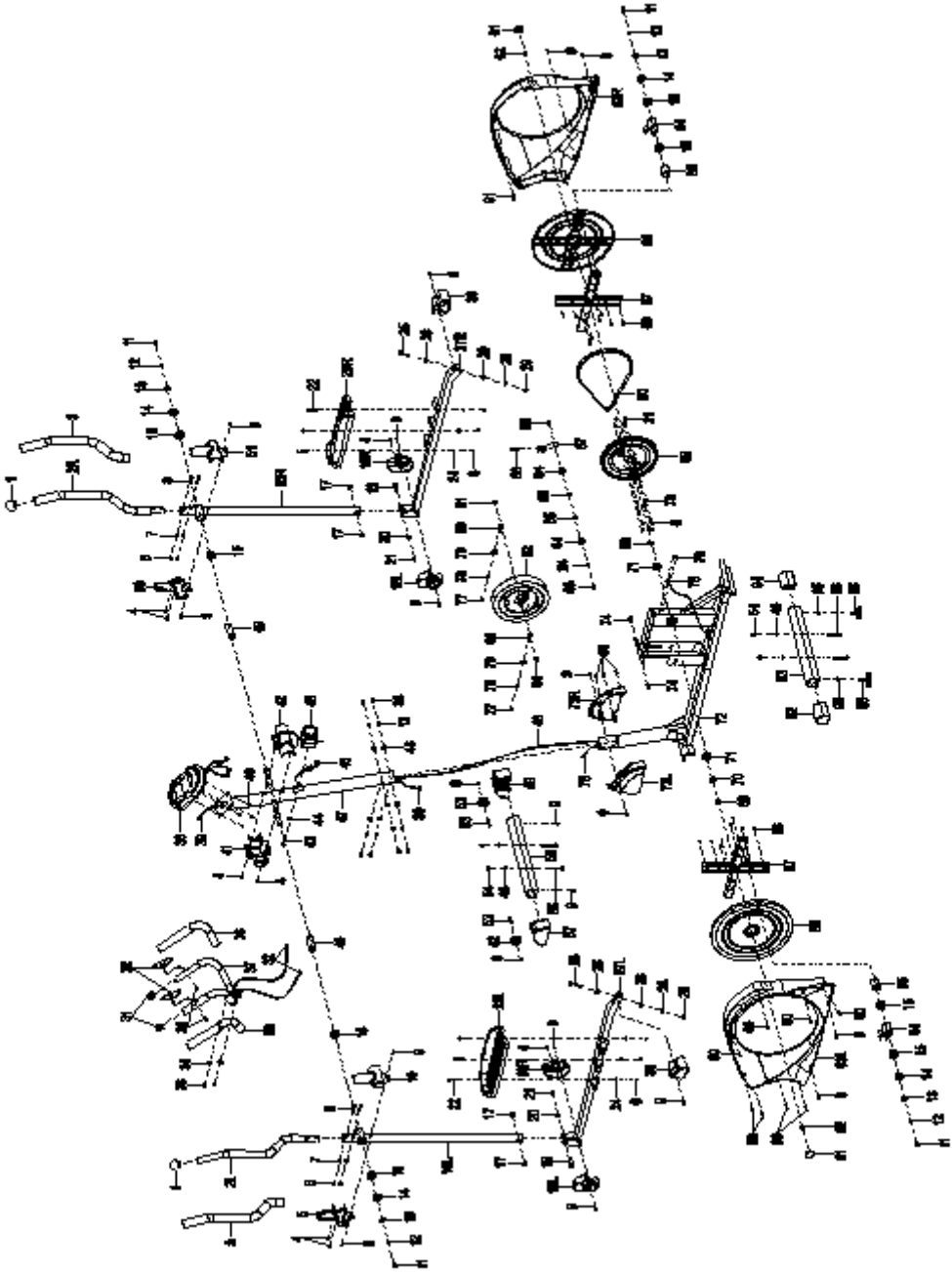


Imbusový kľúč S6  
1 ks

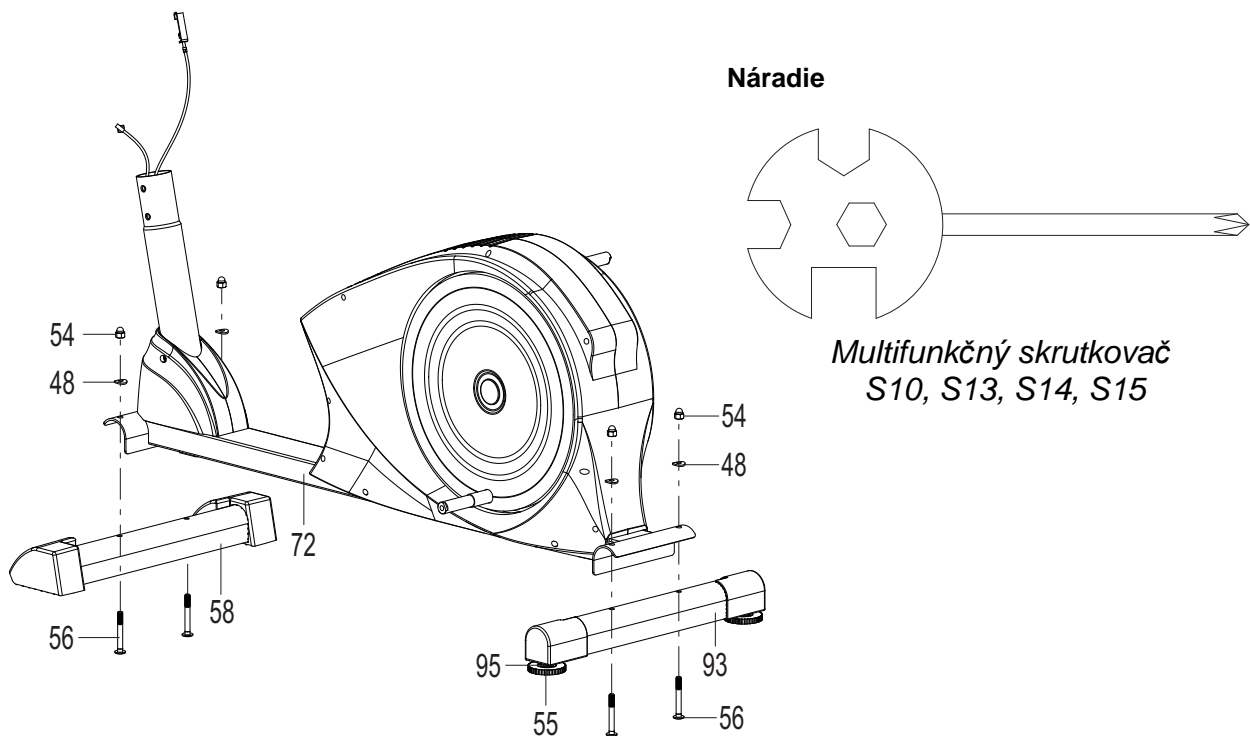


Multifunkčný skrutkovač  
S10, S13, S14, S15  
1 ks

# PREHLADNÝ NÁČRT



## INŠTRUKCIE K MONTÁŽI:



### 1. Inštalácia predného a zadného stabilizátora

Položte predný stabilizátor (58) pred hlavný rám (72) a zarovnajte otvory pre skrutky. Pripevnite predný stabilizátor (58) na predný oblúk hlavného rámu (72) dvomi Ø8xØ20x2 podložkami s veľkým oblúkom (48), dvomi M8 utavretými maticami (54) a dvomi M8x65 vratovými skrutkami (56). Pritiahnite matice multifunkčným skrutkovačom.

Položte zadný stabilizátor (93) za hlavný rám (72) a zarovnajte otvory pre skrutky. Pripevnite zadný stabilizátor (93) na zadný oblúk hlavného rámu (72) dvomi Ø8xØ20x2 podložkami s veľkým oblúkom (48), dvomi M8 uzavretými maticami (54) a dvomi M8x65 vratovými skrutkami (56). Pritiahnite matice multifunkčným skrutkovačom.

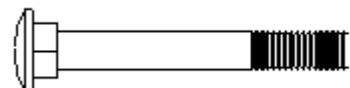
### Technické vybavenie



(48) Podložka s veľkým oblúkom Ø8xØ20x2  
4 ks

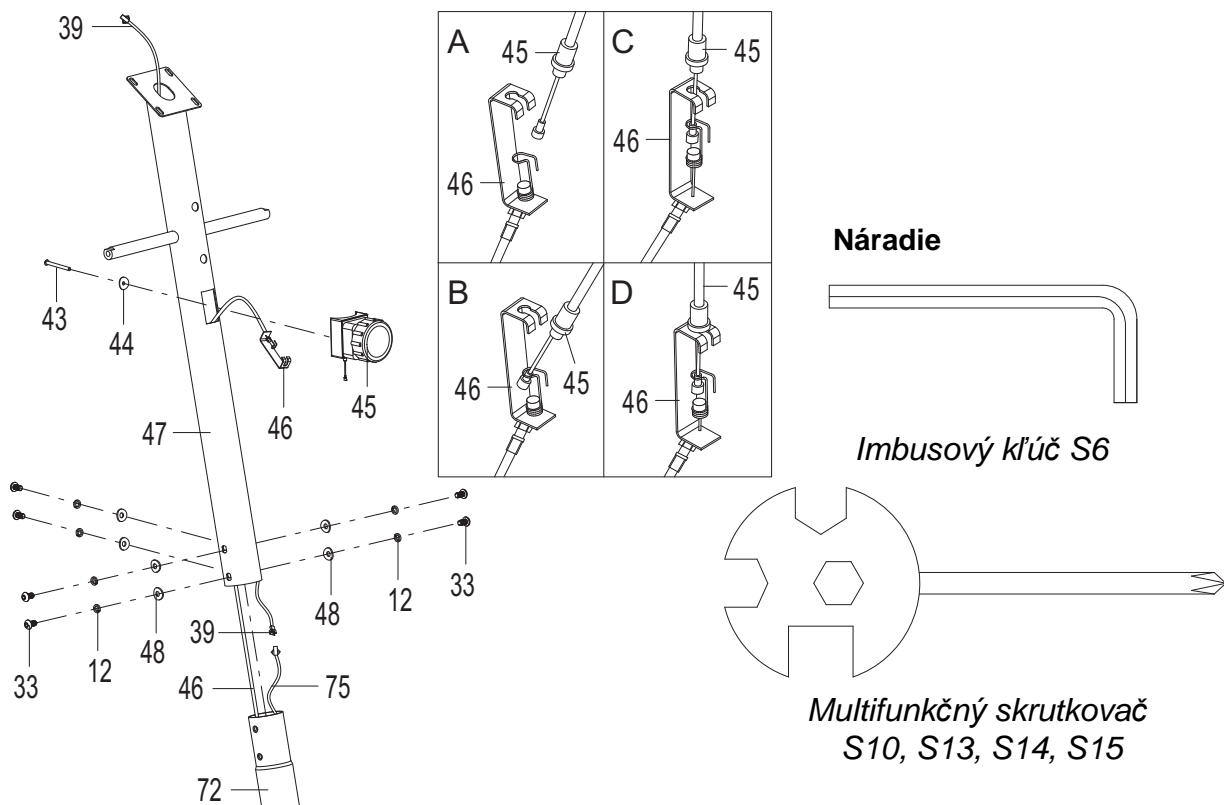


(54) Uzavretá matica  
4 ks



(56) Vratová skrutka M8x65  
4 ks





## 2. Inštalácia predného nosníka

Odstráňte šesť uzáverových skrutiek so šesťhrannou hlavou (33), šesť pružných podložiek (12) a šesť podložiek s veľkým oblúkom (48) z hlavného rámu (72). Odstráňte skrutky imbusovým kľúčom S6. Vložte kábel napätia (46) do spodného otvoru predného nosníka (47) a vytiahnite ho cez štvorcový otvor predného nosníka (47). Spojte snímač s drôtom (75) na hlavnom ráme (72) s predĺženým drôtom senzora (39) na prednom nosníku (47). Vložte predný nosník (47) na trubicu hlavného rámu (72) a upevnite šiestimi M8x15 uzáverovými skrutkami so 6-hrannou hlavou (33), šiestimi Ø8 pružnými podložkami (12) a šiestimi Ø8xØ20x2 podložkami s veľkým oblúkom (48), ktoré boli odstránené. Pritiahnite skrutky imbusovým kľúčom S6.

Odstráňte M5X55 krížovú skrutku (43) a Ø5xØ19xØ1 ohnutú podložku (44) z tlačidla kontroly napätia (45) multifunkčným skrutkovačom.

Zasuňte koniec odporového kábla otočného gombíka kontroly záťaže (45) do kábla napätia (46), pozri obr A.

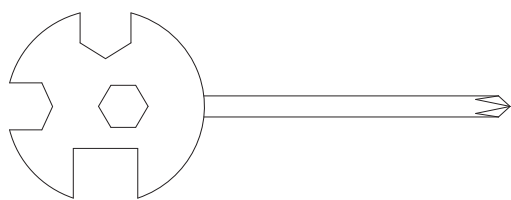
Vytiahnite odporový kábel otočného gombíka kontroly záťaže (45) a vlačte ho do slotu kovovej konzoly kábla napätia (46), pozri obr B.

Vložte kovovú armatúru odporového kábla otočného gombíka kontroly záťaže (45) do otvoru na konci slotu v kovovom držiaku kábla napätia (46), pozri obr C.

Pripojte odporový kábel otočného gombíka kontroly záťaže (45) kompletne na káble napätia (46), vid' obr D.

Pripojte otočný gombík kontroly záťaže (45) na predný nosník (47) s M5X55 krížovou skrutkou (43) a Ø5xØ19xØ1 ohnutou podložkou (44), ktoré boli odstránené. Uťahnite skrutku multifunkčným skrutkovačom.

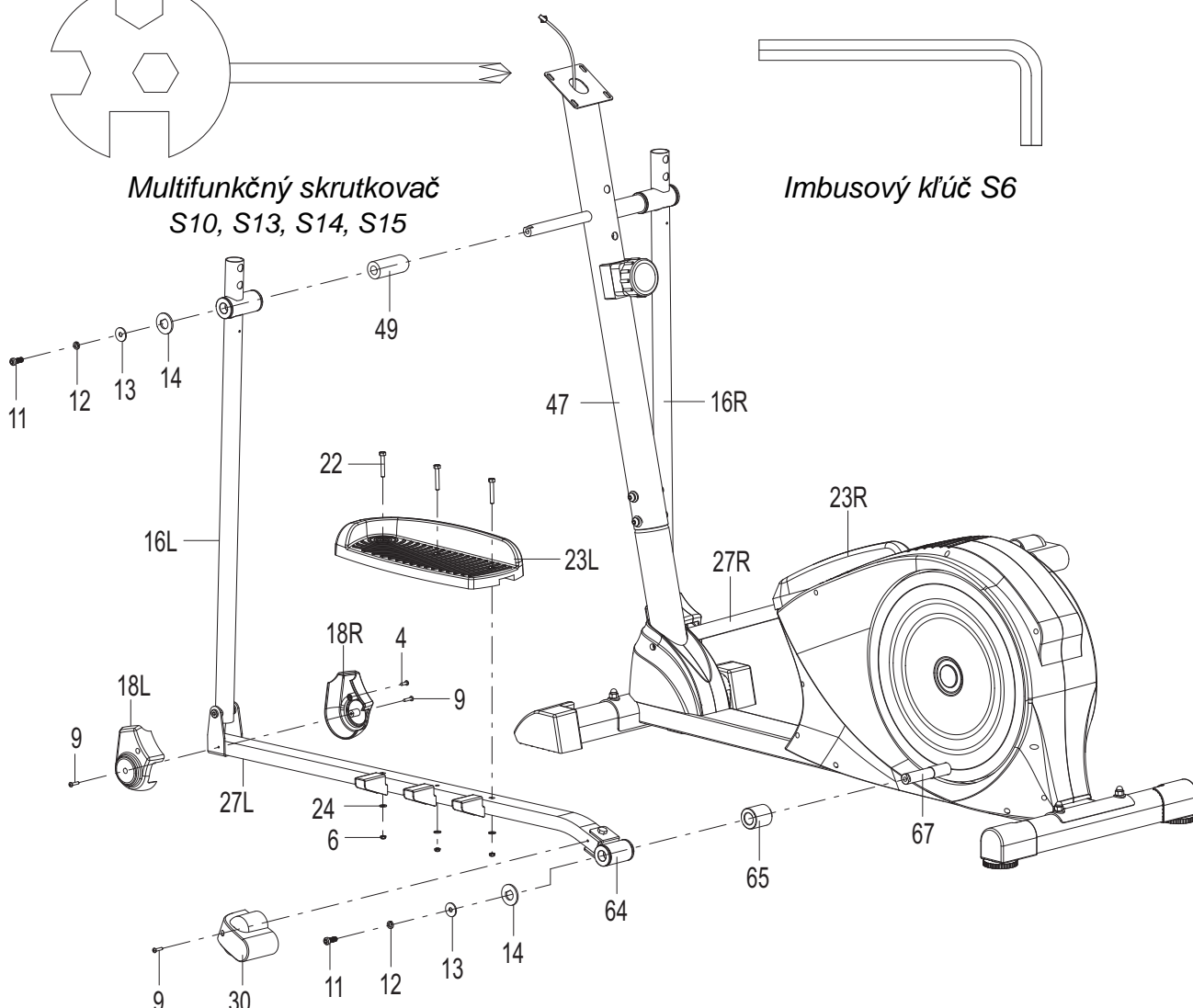
## Náradie



Multifunkčný skrutkovač  
S10, S13, S14, S15



Imbusový kľúč S6



### 3. Inštalácia ľavého/pravého ramena riadidla, ľavého/pravého stúpatka, ľavého/pravého pedálu, nožných krytov A/B, ochranného krytu - A/B a krytu nožného držiaka.

Odstráňte jednu M8x20 uzáverovú skrutku so šesťhranou hlavou (11), jednu Ø8 pružnú podložku (12), jednu Ø8xØ25x2 veľkú podložku (13) a jednu Ø38x16.5xØ3 podložku (14) z ľavej horizontálnej osi predného nosníka (47). Odstráňte skrutky imbusovým kľúčom S6. Pripevnite ľavé rameno riadidla (16L) na ľavú horizontálnu os predného nosníka (47) s jednou M8x20 uzáverovou skrutkou so šesťhranou hlavou (11), jednou Ø8 pružnou podložkou (12), jednou Ø8xØ25x2 veľkou podložkou (13) a jednou Ø38x16.5xØ3 podložkou (14), ktoré boli odstránené. Uťahnite skrutky imbusovým kľúčom S6.

Odstráňte jednu M8x20 uzáverovú skrutku so šesťhranou hlavou (11), jednu Ø8 pružnú podložku (12), jednu Ø8xØ25x2 veľkú podložku (13) a jednu Ø38x16.5xØ3 podložku (14) z ľavej kľuky (67). Odstráňte skrutky imbusovým kľúčom S6.

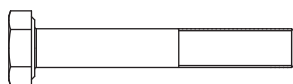
Pripevnite ľavý nožný strmeň (64) na ľavú kľuku (67) jednou M8x20 uzáverovou skrutkou so šesťhranou hlavou (11), jednou Ø8 pružnou podložkou (12) jednou

Ø8xØ25x2 veľkou podložkou (13) a jednou Ø38x16.5xØ3 podložkou (14), ktoré boli odstránené. Utihnite skrutky s imbusovým kľúčom S6. Pripevnite ľavý pedál (23L) na ľavé stúpatko (27L) tromi M6 nylonovými maticami (6), tromi Ø6xØ12x1 podložkami (24) a tromi M6x40 skrutkami so šesťhranou hlavou (22). Nylonové matice utiahnite multifunkčným skrutkovačom. Odstráňte dve ST4.2x20 skrutky (9) z predného konca ľavého stúpatka (27L). Odstráňte skrutky multifunkčným skrutkovačom. Pripevnite predný nožný kryt - A/B (18L,18R) na predný koniec ľavého stúpatka (27L) dvomi ST4.2x20 skrutkami (9) a jednou ST4.2x12 krížovou samoreznou skrutkou (4). Utihnite skrutky multifunkčným skrutkovačom. Odstráňte jednu ST4.2x20 skrutku (9) zo zadného konca ľavého stúpatka (27L) multifunkčným skrutkovačom. Pripojte kryt nožného držiaka (30) na zadný koniec ľavého stúpatka (27L) jednou ST4.2x20 skrutkou (9). Utihnite skrutku s multifunkčným skrutkovačom. Tento postup opakujte pre uchytenie pravého ramena riadidla (16R) na pravej strane horizontálnej osi predného nosníka (47) a pravého nožného strmeňa (64) na pravú kľuku (67).

### Technické vybavenie:



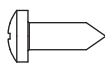
(6) Nylonová matica M6 6 ks



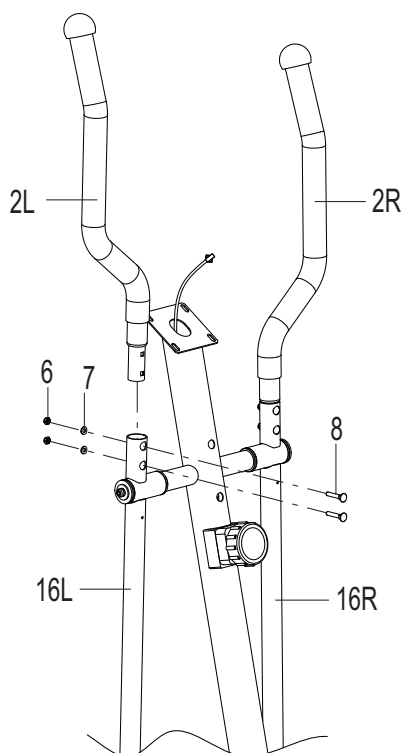
(22) Skrutka so 6-hrannou hlavou M6x40 6 ks



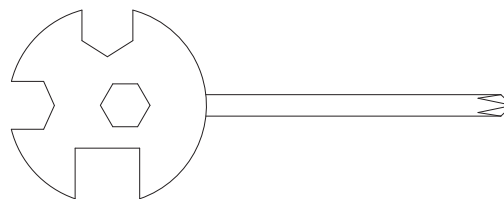
(24) Podložka Ø6xØ12x1 6 ks



(4) Krížová samorezná skrutka ST4.2x12 2 ks



### Náradie



Multifunkčný skrutkovač S10, S13, S14, S15

#### 4. Inštalácia ľavého a pravého držadla

Pripevnite ľavé/pravé držadlo (2L, 2R) na ľavé/pravé rameno riadidla (16L, 16R) štyrmi M6 nylonovými maticami (6), štyrmi Ø6xØ12x1 ohnutými podložkami (7) a štyrmi M6x35 vratovými skrutkami (8). Pritiahnite nylonové matice multifunkčným skrutkovačom.

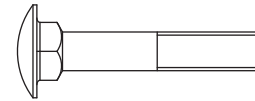
##### Technické vybavenie:



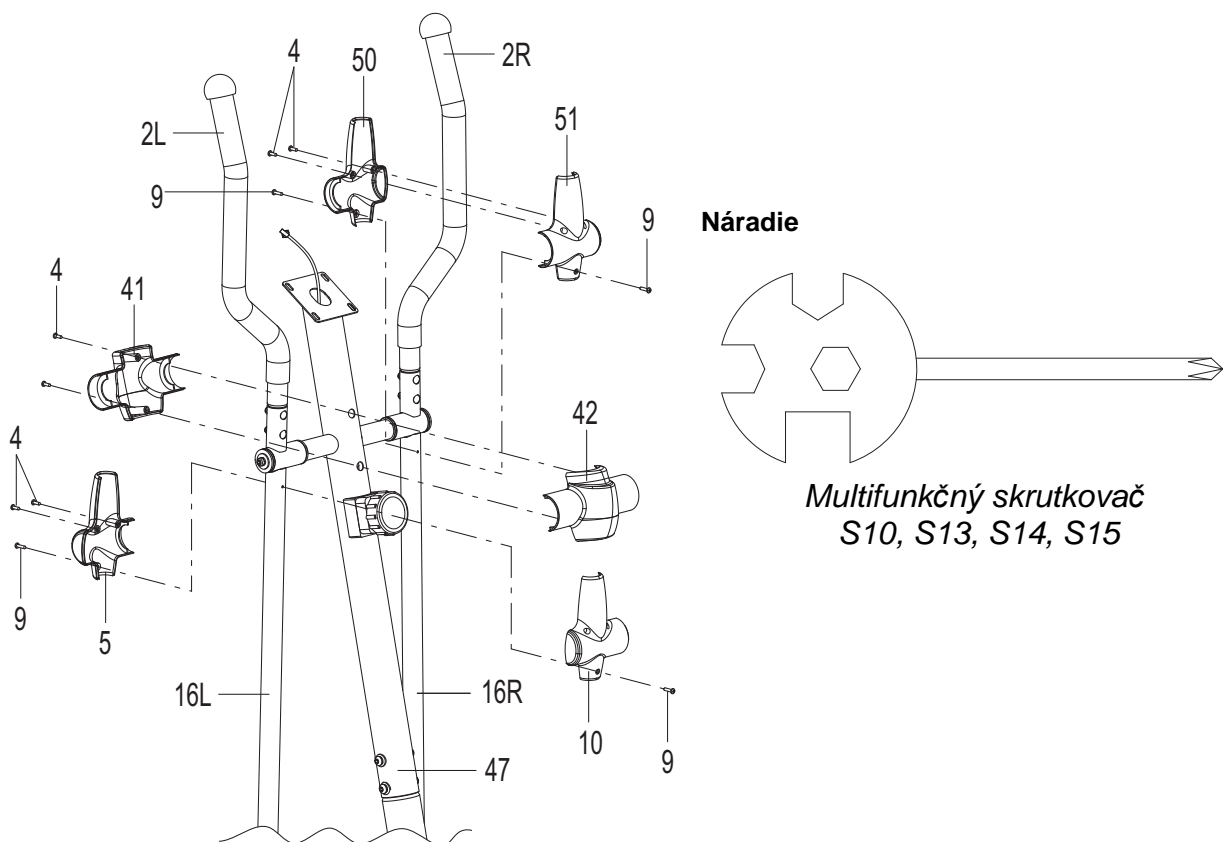
(6) Nylonová matica M6 4 ks



(7) Ohnutá podložka Ø6xØ12x1 4 ks



(8) Vratová skrutka M6x35



#### 5. Inštalácia krytov predného a zadného ramena riadidla a predných / zadných dekoratívnych krytov na prednom nosníku

Odstráňte dve ST4.2x20 skrutky (9) z ľavého ramena riadidla (16L) multifunkčným skrutkovačom.

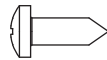
Pripevnite kryt ľavého ramena riadidla-A (5) a kryt ľavého ramena riadidla-B (10) na ľavé rameno riadidla (16L) dvomi ST4.2x20 skrutkami (9) a dvomi ST4.2x12 krížovými samoreznými skrutkami (4). Pritiahnite skrutky multifunkčným skrutkovačom.

Odstráňte dve ST4.2x20 skrutky (9) z pravého ramena riadidla (16R) multifunkčným skrutkovačom.

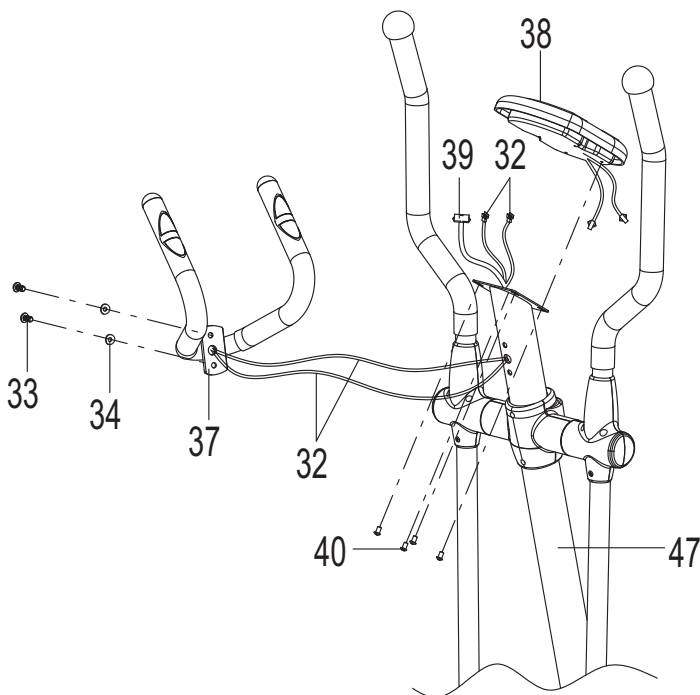
Pripevnite kryt pravého ramena riadidla-A (50) a kryt pravého ramena riadidla-B (51) na pravé rameno riadidla (16R) dvomi ST4.2x20 skrutkami (9) a dvomi ST4.2x12 krížovými samoreznými skrutkami (4). Pritiahnite skrutky multifunkčným skrutkovačom.

Pripevnite predný dekoratívny kryt na prednej tyči (41) a zadný dekoratívny kryt na prednej tyči (42) na predný nosník (47) dvomi ST4.2x12 krížovými samoreznými skrutkami (4). Pritiahnite skrutky multifunkčným skrutkovačom.

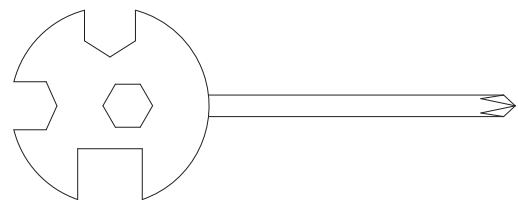
### Technické vybavenie:



(4) Krížová samorezná skrutka  
ST4.2x12  
6 ks



### Náradie:



Multifunkčný skrutkovač  
S10, S13, S14, S15



Imbusový kľúč S6

## 6. Inštalácia rukoväte a počítača

Odstráňte dve M8x15 uzáverové skrutky so 6-hrannou hlavou (33) a dve Ø16xØ8x1.5 ohnuté podložky (34) z predného nosníka (47) imbusovým kľúčom S6. Vložte ručný snímač pulzu (32) do otvoru na prednom nosníku (47) a vytiahnite ho z horného konca predného nosníka (47).

Pripevnite riadidlo (37) na predný nosník (47) dvomi M8x15 uzáverovými skrutkami so 6-hrannou hlavou (33) a dvomi Ø16xØ8x1.5 ohnutými podložkami (34), ktoré boli odstránené. Pritiahnite skrutky imbusovým kľúčom S6.

Odstráňte štyri M5x10 krížové skrutky (40) zo zadnej strany počítača (38) multifunkčným skrutkovačom.

Pripojte ručný snímač pulzu (32) a predĺžený drôt senzora (39) k drôtom, ktoré vychádzajú z počítača (38). **Založte drôty do predného nosníka (47).** Pripojte počítač (38) na horný koniec nosníka (47) štyrmi M5x10 krížovými skrutkami (40), ktoré boli odstránené. Pritiahnite skrutky multifunkčným skrutkovačom.

# OVLÁDANIE POČÍTAČA



## Používanie počítča

Počítča môže byť aktivovaný stlačením tlačidla alebo pedálovaním. Ak necháte zariadenie v nečinnosti približne 4 minúty, počítča sa automaticky vypne.

## FUNKCIE TLAČIDIEL:

**MODE:** Stlačte tlačidlo MODE pre výber funkcie počítča. Stlačte a podržte tlačidlo MODE po dobu 2 sekúnd a hodnoty dát sa vynulujú.

**SET (NASTAVENIE):** Stlačte tlačidlo SET pre nastavenie hodnoty TMR (času), DST (vzdialenosti), CAL (kalórii) alebo PULSE (pulzu) pre cieľové prednastavenia.

**RESET (OBNOVENIE):** Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie hodnoty dát TMR (času), DST (vzdialenosti), alebo CAL (kalórii) na nulu.

Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie hodnoty dát TMR (času), DST (vzdialenosti), CAL (kalórii) alebo PULSE (pulzu) na nulu pri cieľových nastaveniach. Stlačte a podržte tlačidlo RESET po dobu 2 sekúnd a hodnoty dát sa vynulujú.

## Funkcie počítča:

**SCAN:** Držte tlačidlo MODE, kým sa na displeji neobjaví SCAN. Počítča automaticky vyhľadá jednotlivé funkcie TMR (čas), DST (vzdialenosť), CAL (kalórie) alebo PULSE (pulz), postupne každých 6 sekúnd.

**TMR (ČAS):** Zobrazuje uplynulý čas cvičenia v minútach a sekundách. Môže tiež prednastaviť cieľ času v režime STOP pred tréningom. Pre nastavenie času stlačte tlačidlo MODE a zvolte TMR, ktoré sa zobrazí na obrazovke. Držte tlačidlo SET, kým TMR nezačne blikať. Stlačte tlačidlo SET pre nastavenie cieľa času. Zakaždým, keď stlačíte tlačidlo SET, čas by sa mal posunúť o jednu minútu. Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľového času na nulu. Prednastavený cieľ času je v rozmedzí od 0:00 do 99:00 minút. Akonáhle nastavíte cieľový čas a začnete cvičiť, začne sa od prednastaveného času odrať po jednej sekunde až k 0:00. Ak sa prednastavený čas odráta až k 0:00, začne počítča pípať, aby vás upozornil.

**SPD (RÝCHLOSŤ):** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť

**DST (VZDIALENOSŤ):** Zobrazuje kumulatívnu vzdialenosť dosiahnutú počas cvičenia. Pred začatím cvičenia si tiež môžete prednastaviť vzdialenostný cieľ v STOP mode. Pre nastavenie vzdialenosti stlačte tlačidlo MODE pre výber DST, ktorá sa zobrazí na obrazovke. Stlačte tlačidlo SET, kým uvidíte blikať na obrazovke DST.

Stlačte tlačidlo SET pre nastavenie cieľa vzdialenosti. Zakaždým, keď stlačíte tlačidlo SET, vzdialenosť sa posunie o jeden km. Stlačte tlačidlo RESEST pre vymazanie cieľa vzdialenosti na nulu. Rozsah prednastavenej vzdialenosti je 0-999 km. Akonáhle nastavíte cieľovú vzdialenosť a začnete cvičiť, začne sa odraďovať od prednastavenej vzdialenosti až k nule. Po jej dosiahnutí začne počítač pípať, aby vás upozornil.

**CAL (KALÓRIE):** Zobrazuje celkové spálené kalórie počas tréningu. Pred začatím cvičenia si tiež môžete prednastaviť cieľový počet kalórií v STOP mode. Pre nastavenie CAL, stlačte tlačidlo MODE pre výber CAL, ktoré sa zobrazí na displeji. Držte tlačidlo SET, kým vám CAL nezačne blikať. Stlačte tlačidlo SET pre nastavenie cieľových kalórií. Zakaždým keď stlačíte tlačidlo SET, CAL by sa malo zmeniť na 1.0 kalórii. Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľových kalórií na nulu. Prednastavený rozsah kalórií je od 0.0 do 999.0 kalórií. Ak nastavíte cieľové kalórie a začnete cvičiť, kalórie sa začnú odpočítavať od cieľových kalórií smerom nadol až k 0.0. Ak dosiahnete danú hodnotu, začnú sa kalórie prirátavať a počítač vás na to pípaním upozorní. (Tieto údaje slúžia len pre približné porovnanie rôznych cvičení a nemali by byť použité pre liečebné účely).

**PULSE (PULZ):** Zobrazuje vašu aktuálnu tepovú frekvenciu po tom, čo uchopíte senzor na riadidlách obomi rukami. Aby ste sa uistili, že odčítanie pulzu je presné, držte sa vždy senzora na riadidlách obomi rukami. Pred tréningom môžete tiež prednastaviť cieľovú srdcovú frekvenciu v mode STOP. Pre nastavenie pulzu stlačte tlačidlo MODE pre výber PULSE, ktoré sa zobrazí na obrazovke. Držte tlačidlo SET, kým PULSE nezačne blikať. Stlačte tlačidlo SET pre nastavenie cieľovej srdcovej frekvencie.

Stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie cieľovej srdcovej frekvencie na nulu. Prednastavený rozsah srdcovej frekvencie je od 40 – 239 úderov za minútu. Ak prednastavíte cieľovú srdcovú frekvenciu a začnete cvičiť, držte sa senzorov na riadidlách obomi rukami počas celého cvičenia. Ak srdcová frekvencia dosiahne vyššiu hodnotu ako je prednastavený rozsah, počítač začne pípať, aby vás upozornil.

#### **AKO NAINŠTALOVAŤ BATÉRIE:**

1. Odstráňte kryt batérie na zadnej strane počítača.
2. Umiestnite dve batérie veľkosti AA do priestoru pre batérie.
3. Uistite sa, že batérie sú správne umiestnené a pružiny sú v tesnom kontakte s batériami.
4. Znova nainštalujte kryt batérie.
5. Ak je displej nečitateľný alebo sa zobrazia iba čiastočné segmenty, vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd, potom ich znovu umiestnite.

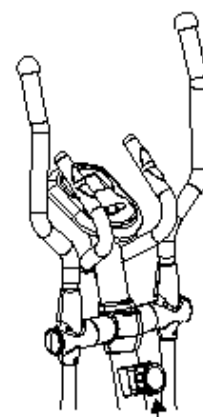


## NASTAVENIA:

### Nastavenie otočného gombíka kontroly zaťaženia:

Pre zvýšenie zataženia otočte gombíkom v smere hodinových ručičiek.

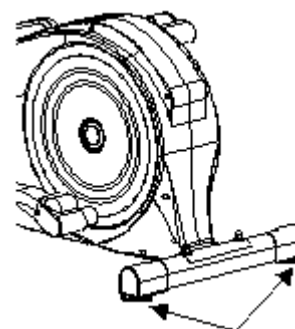
Pre zníženie zaťaženia otočte gombíkom v proti smeru hodinových ručičiek.



Otočný gombík kontroly zaťaženia

### Nastavenie nastaviteľného mostíka

Pre nastavenie eliptického trenažéra otočte nastaviteľný mostík na zadnom stabilizátore podľa potreby.



Nastaviteľný mostík

## ÚDRŽBA

### Čistenie:

Eliptický trenažér čistite mäkkou tkaninou. Nepoužívajte drsné predmety alebo rozpúšťadlá na plastové časti zariadenia. Prosíme utrite svoj pot z eliptického trenažéra po každom použití. Dávajte pozor, aby sa nadmerná vlhkosť z cvičenia nedostala na displej počítača, pretože to môže zapríčiniť nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom alebo výpadok elektroniky trenažéra. Prosíme chráňte eliptický trenažér, najmä počítačovú konzolu, mimo priameho slnečného žiarenia, aby ste predišli poškodeniu obrazovky. Prosíme, skontrolujte upevnenie všetkých montážnych skrutiek, matíc a pedálov na zariadení aspoň raz za týždeň.

### Úschova

Eliptický trenažér uschovávajúajte v čistom a suchom prostredí mimo dosahu detí.

## RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Riešenie
Koleso sa pri používaní kýve.	Otočte nastaviteľný mostík so zadným stabilizátorom podľa potreby, aby sa vyrovnala vzpriamenosť bicykla
Na displeji počítača sa nič nezobrazuje.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vyberte počítač a overte, či sú drôty vedúce z počítača správne pripojené k drôtom na prednom nosníku.</li> <li>2. Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené a či sú spružiny batérií v riadnom kontakte s batériami.</li> <li>3. Batérie v počítači môžu byť vybité. Vymeňte za nové batérie.</li> </ol>
Nezobrazuje sa načítanie srdcovej frekvencie alebo jej zobrazenie je nepravidelné / nestále.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uistite sa, že drôtové pripojenia pre ručný snímač pulzu sú zaistené.</li> <li>2. Keď sa pokúšate zmerať svoju srdcovú frekvenciu, pre uistenie, že odčítanie pulzu je presné, prosím držte vždy obe ruky na senzore na riadidlách, nie len jednu.</li> <li>3. Nezvierajte ručný snímač pulzu príliš pevne. Počas držania sa ručného snímača pulzu skúste udržiavať len mierny tlak.</li> </ol>
Eliptický treňačér pri používaní škripe.	Môžu byť uvoľnené skrutky. Prosím skontrolujte všetky skrutky a uvoľnené skrutky utiahnite.

# PROCES ROZCVIČENIA A UVOĽNENIA

**ROZCVIČENIE** je veľmi dôležitou súčasťou každého cvičenia. Cieľom je pripraviť telo na pohyb a tak minimalizovať prípadné zranenia. Pred aerobným cvičením sa rozcvičte na 2-5 minút. Každá sekcia by mala začať pripravením tela na namáhavejšie cvičenie, na zahriatie a pretiahnutie svalstva, zvýšenie krvného obehu a tepovej frekvencie a prísun väčšieho množstva kyslíka do svalstva.

**UVOĽNENIE** na konci cvičenia – opakujte tieto cviky pre zníženie bolestivosti a únavy svalstva. Účelom uvoľnenia je vrátiť telo do stavu pokoja na konci každej sekcie cvičení. Správne uvoľňovanie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje krvi vrátiť sa späť do srdca.

## KRÚTENIE HLAVOU

Otočte hlavou jeden krát doprava, mali by ste pocítiť napnutie hore na ľavej strane krku. Potom raz otočte hlavou naspäť, pritiahnite bradu a nechajte ústa otvorené. Otočte hlavou jeden krát doľava, potom nechajte spadnúť hlavu na hrud'.



## ZDVÍHANIE RAMIEN

Dvihnite pravé rameno smerom k uchu jeden krát. Spustite pravé rameno a dvihnite jeden krát ľavé rameno.



## NAŤAHOVANIE BOKOV

Roztvorte ruky do boku a dvíhajte až nad hlavu. Natiahnite svoju pravú ruku tak vysoko ako môžete (1X). Zopakujte rovnaký úkon s ľavou rukou.



### **NAŤAHOVANIE ŠTVORHLAVÝCH SVALOV**

Jednu ruku oprite stene pre rovnováhu, siahnite dozadu a pritiahnite nohu hore. Pritiahnite päť čo najbližšie k bedrám. Vydržte 15 sekúnd a opakujte ľavou nohou.

### **NAŤAHOVANIE VNÚTORNÉHO STEHNA**

Posadte sa pätami k sebe a kolenami smerom von (od seba). Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k slabinám. Pomaly spúšťajte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



### **DOTÝKANIE PRSTOV NÔH**

Pomaly sa zohnite v páse dopredu, ťahajte sa k prstom nôh ako ďaleko len môžete a nechajte pri tom chrbát a ramená v klude. Vydržte 15 sekúnd.

### **NAŤAHOVANIE KOLENNEÝCH ŠLIACH**

Vystrite pravú nohu. Položte chodidlo ľavej nohy oproti vnútornej strane stehna pravej nohy. Natihnite sa k špičke tak blízko ako sa len dá. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite a opakujte ľavou nohou.



### **NAŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILOVEJ PÄTY**

Oprite sa rukami o stenu, pravú nohu pokrčte dopredu, ľavú napnite čo najviac dozadu. Držte pravú nohu v rovnakej polohe. Potom ohýbajte ľavú nohu dopredu pohybmi bokov oproti stene. Držte, potom vymeňte nohy a opakujte na 15 sekúnd.