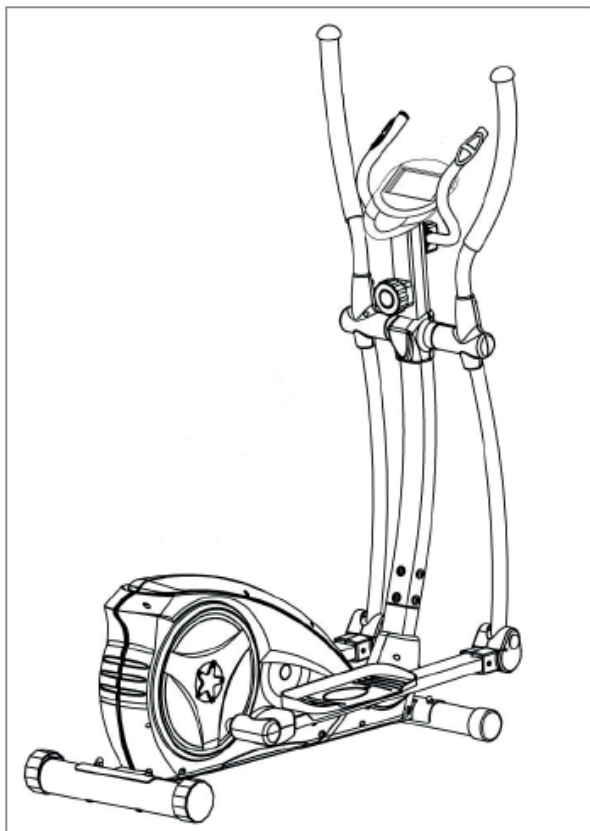


TRENAŻER ELIPTYCZNY

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Model: 101

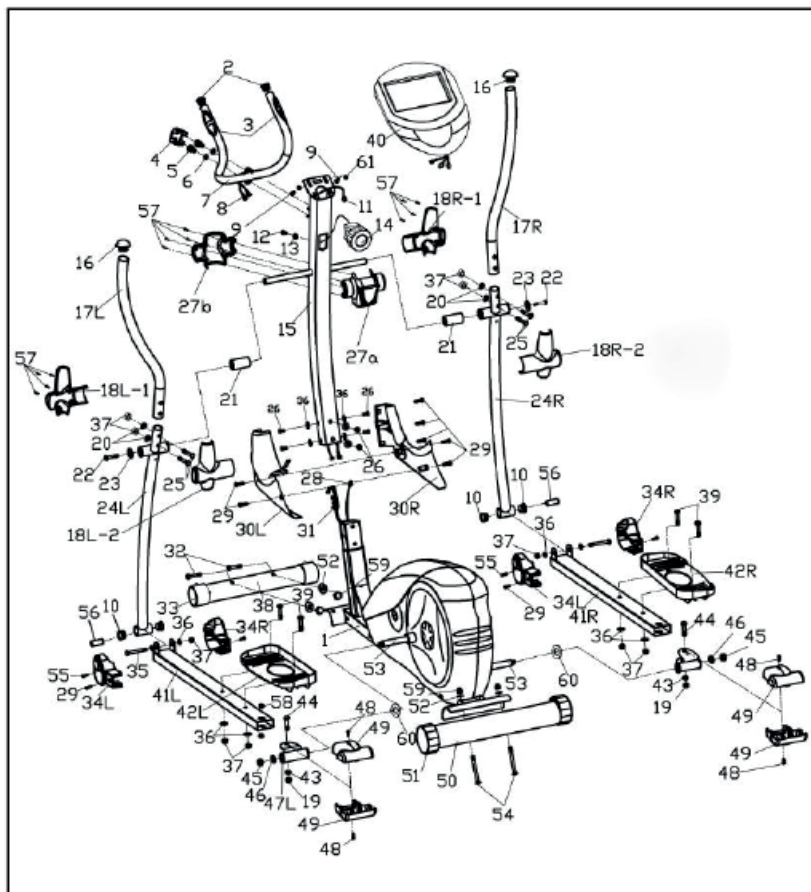
Dziękujemy za zakup tego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania tego produktu prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją obsługi i przestrzeganie zawartych w niej zaleceń. Instrukcję obsługi należy zachować, aby móc z niej skorzystać w dowolnym momencie. Specyfikacje tego produktu mogą się nieznacznie różnić od przedstawionych na rysunkach i mogą być modyfikowane bez wcześniejszego powiadomienia.

WAŻNE OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA

Przed rozpoczęciem montażu i obsługi należy mieć na uwadze następujące zalecenia dotyczące bezpieczeństwa.

1. Urządzenie należy zmontować zgodnie z opisem zawartym w instrukcji obsługi.
2. Przed pierwszym użyciem należy sprawdzić wszystkie śruby i nakrętki oraz inne połączenia, aby mieć pewność, że można bezpiecznie korzystać z urządzenia.
3. Urządzenie należy ustawić na suchym podłożu i chronić je przed wilgocią i wodą.
4. Przed rozpoczęciem montażu należy wybrać odpowiednie miejsce i podłoże (np. gumową matę, drewnianą płytę itp.), aby nie zabrudzić bądź uszkodzić podłogi.
5. Przed rozpoczęciem treningu należy usunąć wszystkie niepotrzebne przedmioty znajdujące się w promieniu 2 metrów od urządzenia.
6. Do czyszczenia urządzenia nie wolno używać agresywnych środków czyszczących. W trakcie montażu lub naprawy jakiegokolwiek elementu urządzenia należy używać wyłącznie narzędzi do niego dołączonych lub odpowiednich do tego typu czynności. Po zakończeniu treningu należy usunąć z urządzenia wszystkie krople potu.
7. Niewłaściwe lub nadmierne korzystanie z urządzenia może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Przed rozpoczęciem treningu zalecamy konsultację z lekarzem. Można zdefiniować maksymalne wartości parametrów treningu (puls, energię, długość treningu itp.), w granicach których można prowadzić trening i w ten sposób uzyskać informację o jego przebiegu. Urządzenie nie nadaje się do celów medycznych.
8. Trening można rozpocząć dopiero po upewnieniu się, że urządzenie zostało prawidłowo zmontowane. Do przeprowadzenia ewentualnych napraw należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
9. Z urządzenia w danej chwili może korzystać wyłącznie jedna osoba.
10. Należy używać stroju sportowego oraz butów przeznaczonych do treningu kondycyjnego na tego typu urządzeniach.
11. Jeżeli w trakcie wykonywania ćwiczeń pojawią się zawroty głowy, nudności lub inne nietypowe objawy, należy natychmiast przerwać i wezwać pomoc lekarską.
12. Osoby niepełnosprawne oraz dzieci powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności innej osoby, która służy radą i może udzielić pomocy.
13. Urządzenie posiada regulację obciążenia w zakresie 8 poziomów.
14. Nośność maksymalna - 110 kg.

SCHEMAT MONTAŻU



WYKAZ ELEMENTÓW

NR.	OPIS	ILOŚĆ
1	Rama główna	1
2	Zaślepka	2
3	Piankowa nakładka na rękojeść	2
4	Ośłona rękojeści	1
5	Śruba M8x30 S6	2
6	Podkładka sprężysta D8	4
7	Rękojeść	1
8	Przewód komputera	2
9	Śruba M5x10	2
10	Tuleja	4
11	Przewód połączeniowy	1
12	Śruba M5x55	1
13	Podkładka D5	1
14	Pokrętło regulacji obciążenia	1
15	Wspornik rękojeści	1
16	Zaślepka	2
17L/R	Góra lewa i prawa część drążka z uchwytem	1+1
18L	Lewa osłona	1
18R	Prawa osłona	1
19	Nylonowa nakrętka M10x1.5	2
20	Podkładka łukowa 1/2x20xD8.5xR12.5	4

36	Podkładka D8	12
37	Nylonowa nakrętka M8	10
38	Stabilizator przedni	1
39	Śruba M8x45 S=14	4
40	Komputer	1
41L/R	Wspornik pedału	1+1
42L/R	Pedał lewy i prawy	1+1
43	Podkładka Ø10.5xØ20x2	2
44	Śruba M10x55	2
45	Nylonowa nakrętka M10x1.25	2
46	Podkładka Ø10.5xØ32x2	2
47L/R	Przegub wspornika pedału	1+1
48	Śruba M5x10	4
49	Ośłona	4
50	Stabilizator tylny	1
51	Zaślepka	2
52	Podkładka łukowa Ø8x1.5xØ25xR33	4
53	Półoś	2
54	Śruba M8x30 S6	2
55	Śruba ST4x20	2
56	Tuleja wewnętrzna	2

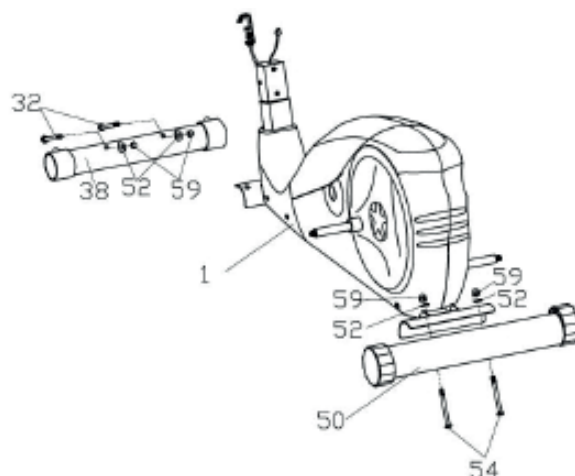
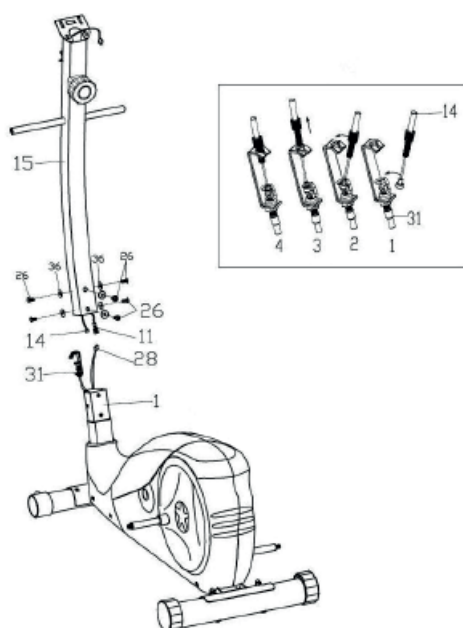
21	Tuleja	2
22	Śruba M8x15	2
23	Podkładka 1/8x2x1/2x2	2
24L/R	Dolna lewa i prawa część drążka	1+1
25	Śruba M8x45	4
26	Śruba M8x16	6
27a/b	Ośłona a + b	1+1
28	Przewód czujnika	1
29	Śruba ST4.2x18	11
30L/R	Ośłona lewa i prawa	1+1.
31	Linka regulacji obciążenia (część dolna)	1
32	Śruba M8x73 S6	2
33	Zaślepka	2
34L/R	Ośłona	1+1
35	Śruba M8x75	2

57	Śruba ST3x16	12
58	Tuleja Φ14x10xΦ10.1	4
59	Kapturek M8	4
60	Podkładka łukowa Φ21xΦ27x0.3	2
61	Podkładka D5	2

SPOSÓB MONTAŻU

KROK 1:

1. Przymocuj stabilizator przedni (38) do ramy głównej (1) skręcając je śrubami (32) z podkładkami łukowymi (52) i nakrętkami (59).
2. Przymocuj stabilizator tylny (50) do ramy głównej (1) skręcając je śrubami (54) z podkładkami łukowymi (52) i nakrętkami (59) i załóż na nie kapturki (59).

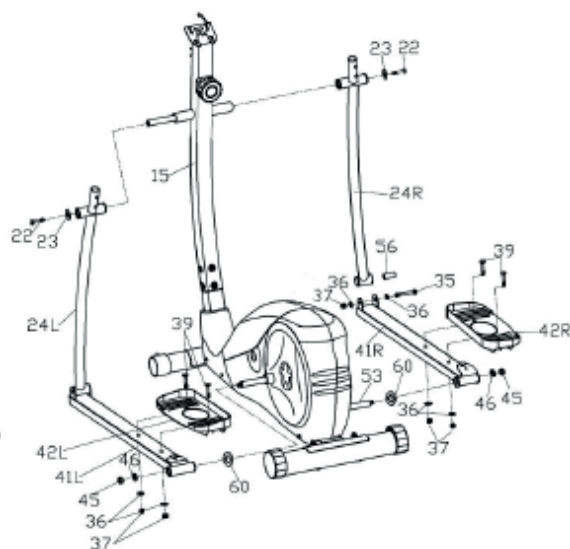


KROK 2:

Najpierw połącz przewód połączeniowy (11) z przewodem czujnika (28) a następnie połącz linkę regulacji obciążenia (część dolna) (31) z częścią górną wychodzącą z pokrętła regulacji obciążenia (14) tak jak to pokazano na rysunku, a następnie wspornik rękojści (15) przykręć do ramy głównej (1) śrubami (26) z podkładkami (36).

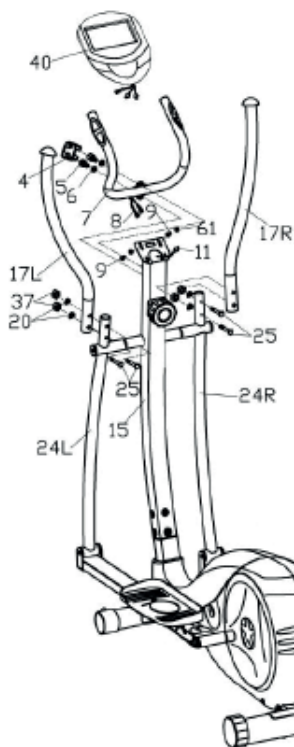
KROK 3:

1. Połącz dolną lewą i prawą część drążka (24L/R) ze wspornikiem rękojści (15) za pomocą śrub (22) i podkładek (23). Na razie nie dokręcaj ich.
2. Połącz wspornik pedału (41L/R) z półosią (53) za pomocą nylonowych nakrętek (45), podkładek (46) i podkładek łukowych (60). Na razie nie dokręcaj ich.
3. Połącz drążki (24L/R) ze wspornikiem pedału (41L/R) za pomocą śrub (35), tulei (10), tulei wewnętrznej (56), podkładek (36) i nylonowych nakrętek (37). Następnie dociągnij śruby (22, 45 i 35).
4. Przymocuj pedały (42L/R) do ich wsporników (41L/R) śrubami (39) z podkładkami (36) oraz nylonowymi nakrętkami (37).



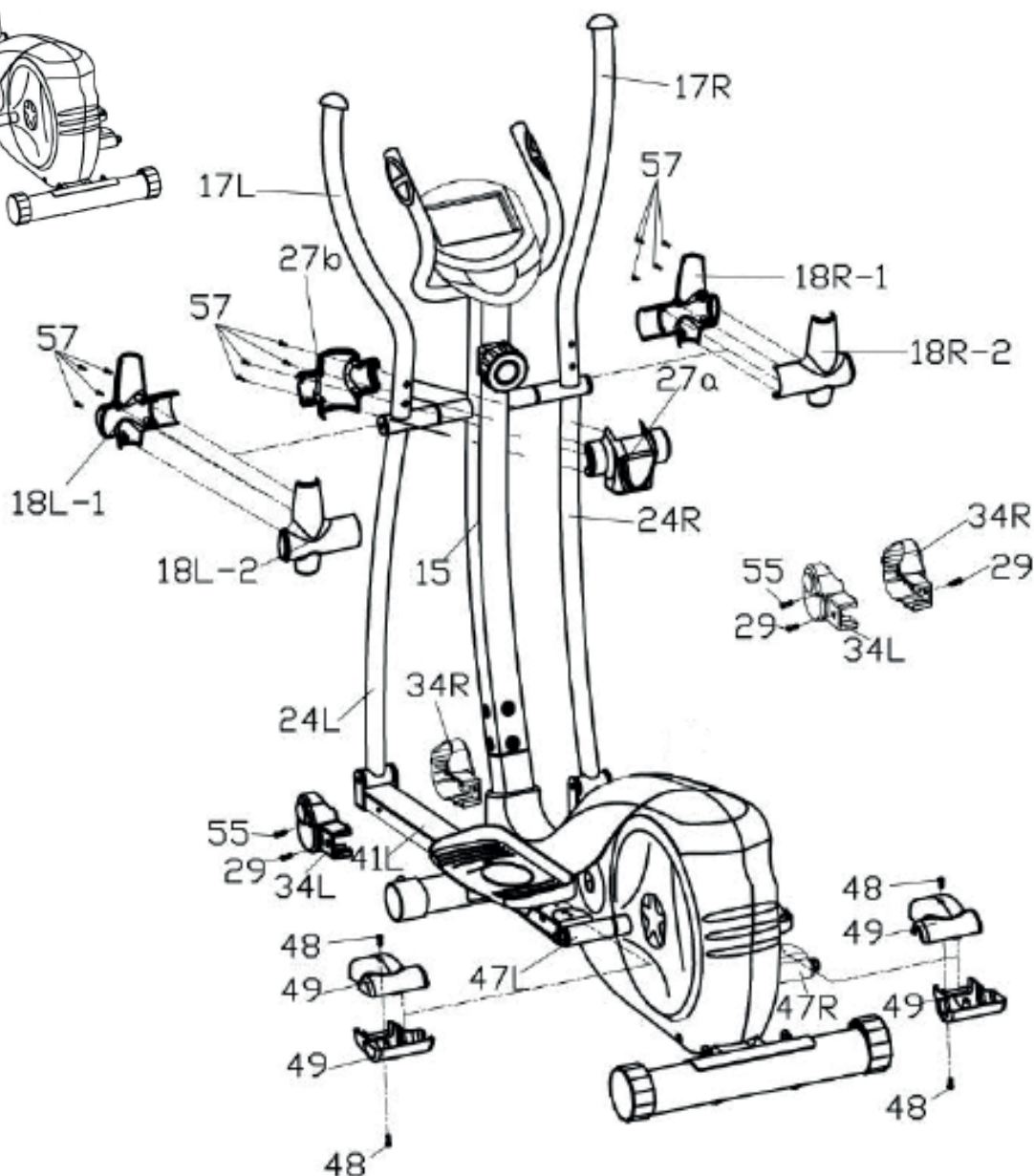
KROK 4:

1. Rozpoczynamy od przymocowania rękojeści (7) do ich wspornika (15) za pomocą śrub (5) i podkładek sprężystych (7), następnie przeciągnij przewód komputera (8) przez otwory w jego uchwycie na wsporniku rękojeści (15), całość przykryj osłoną rękojeści.
2. Połącz górne części drążków z uchwytami (17L/R) z dolnymi (24L/R) za pomocą nylonowych nakrętek (37), podkładek łukowych (20) i śrub (25).
3. Podłącz przewód komputera (8) i przewód połączeniowy z komputerem (40). Następnie przymocuj komputera (40) do uchwytu na wsporniku rękojeści śrubami (9) z podkładkami (61).



KROK 5:

1. Przymocuj osłonę (18L/R) na złącze dolnej części drążka (24L/R) z górną (17L/R) za pomocą śrub (57).
2. Przymocuj osłonę (27a/b) do złącza na wsporniku rękojeści (15) za pomocą śrub (57).
3. Przymocuj osłonę (34L/R) śrubami (29 i 55) do złącza wspornika pedału i dolnej części drążka (24L/R).
4. Załóż osłonę (49) na przegub wspornika pedału (47L/R) i przymocuj ją śrubami (48).



ZASADA ROZGRZEWKI I SCHŁADZANIA

Dobry program treningowy obejmuje rozgrzewkę, ćwiczenia aerobowe i schładzanie. Cały program należy wykonywać dwa do trzech razy w tygodniu i odpoczywać przez jedną dobę pomiędzy sesjami treningowymi. Po kilku miesiącach można zwiększyć ilość sesji do czterech lub pięciu w tygodniu.

ĆWICZENIA AEROBOWE to każda trwała aktywność, w trakcie której tlen jest wysyłany do mięśni przez serce i płuca. Ćwiczenia aerobowe poprawiają kondycję płuc i serca. Sprawność aerobowa jest wspierana przez każdą aktywność wykorzystującą mięśnie, np. w nogach, rękach i pośladkach. Wtedy serce bije szybciej a oddech jest głęboki. Ćwiczenia aerobowe powinny być częścią całego treningu.

ROZGRZEWKA jest ważnym elementem każdego treningu. W ten sposób powinien rozpoczynać każdy trening, aby ciało przygotowało się do intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzanie i rozciąganie mięśni, przyspieszenie krążenia krwi i tętna, czyli dostarczanie do mięśni większej ilości tlenu. Na zakończenie treningu **SCHŁADZAMY** organizm i powtarzamy ćwiczenie, aby zmniejszyć ból zmęczonych mięśni.

Wewnętrzna część uda

Usiądź ze złączonymi stopami z kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij nogi jak najbliżej pachwin. Delikatnie dociskaj kolana w kierunku podłogi. Wytrzymaj tak licząc do 15.



Rozciąganie ścięgna kolanowego

Usiądź z wyprostowaną prawą nogą. Oprzyj lewą stopę o wewnętrzną część prawego uda. Naciągnij się jak najbardziej w przód. Wytrzymaj licząc do 15. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz z wyciągniętą lewą nogą.

Skręty głowy

Skręć głowę prawo tak mocno, aż poczujesz napięcie po lewej stronie szyi. Następnie powróć do pozycji wyjściowej, podciągnij brodę w stronę sufitu, usta pozostaw otwarte. Na chwilę skręć głowę w lewo i na koniec skieruj głowę w stronę klatki piersiowej.



ROZGRZEWKA

Podnoszenie ramion

Podciągnij na moment do ucha prawe ramię. Następnie po opuszczeniu prawego ramienia, podciągnij na moment do ucha lewe ramię.



Rozciąganie ścięgien Achillesa

Oprzyj się o ścianę z lewą nogą przed prawą oraz rękoma wyciągniętymi w przód. Unieś wyprostowaną prawą nogę a lewą trzymaj na podłodze, następnie zegnij lewą nogę p przechyl się w przód przesuwając biodra w kierunku ściany. Utrzymaj taką pozycję odliczając do 15 i powtórz na drugiej nodze.



Dotyk palców

Pochylaj się w przód w kierunku bioder, pracuj plecami i ramionami kierując się w stronę stóp. Naciągnij się tak mocno jak potrafisz, odczekaj w tej pozycji licząc do 15.



Rozciąganie boczne

Skieruj dłonie w bok i unieś ręce do momentu aż nie dostaną się nad głowę. Wyciągnij prawą rękę tak wysoko w kierunku sufitu, jak jest to tylko możliwe. Poczujesz rozciąganie się prawej strony Twojego ciała. To samo wykonaj z lewą ręką.

Dodatek do instrukcji obsługi (zarządzanie komputerem)

Rzeczy, które powinienś wiedzieć przed rozpoczęciem korzystania z komputera.

A. Dane użytkownika

Przed rozpoczęciem treningu należy wprowadzić swoje dane osobowe. Naciskając przycisk BODY FAT uzyskujesz możliwość wprowadzenia swoich danych osobowych dotyczących płci, wieku, wzrostu i masy ciała, Komputer będzie je pamiętał do momentu wyjęcia lub wyczerpania się baterii.

B. Tryb zegara

- a) Komputer przechodzi w tryb zegara po 4 minutach bezczynności. Naciskając przycisk ENTER przełączamy się pomiędzy godzinami a temperaturą w trybie zegara lub naciskając inne przyciski przechodzimy do kolejnych trybów.
 - b) Naciskając przycisk ENTER i przytrzymując przez 2 sekundy, przechodzimy w tryb programowania i przyciskami UP lub DOWN możemy nastawiać zegar, naciśnięcie przycisku ENTER spowoduje przejście do kolejnej opcji.
- Jeżeli czas nie zostanie ustawiony, zegar zeruje się automatycznie po 30 sekundach.

Funkcje i właściwości:

1. CLOCK: Wyświetla aktualny czas w godzinach i minutach.
2. TEMPERATURE: Wyświetla aktualną temperaturę otoczenia.
3. TIME: Wyświetla w minutach i sekundach czas, który upłynął od rozpoczęcia treningu. Komputer automatycznie odmierza czas od 0:00 do 99:59 w sekundowych interwałach. Można również zaprogramować komputer tak, żeby odliczał czas w dół od ustawionej przyciskami UP (góra) i DOWN (dół) wartości w zakresie 0:00 do 99:00. Gdy w trakcie treningu czas osiągnie wartość 0:00, pojawi się piknięcie a czas do odliczania wróci do wartości wyjściowej, co ma oznaczać zakończenie treningu.
4. SPEED: Wyświetla prędkość w kilometrach/milach na godzinę.
5. DISTANCE: Wyświetla „przebyty” dystans w trakcie jednego cyklu treningowego do wartości maksymalnej 99,99 km/mil.
6. CALORIES: Komputer szacuje skumulowane spalone kalorie w dowolnym momencie treningu.
7. AGE: Komputer przelicza dane w zależności od zaprogramowanego wieku użytkownika (10 do 99 lat). Gdy wiek nie zostanie zaprogramowany, automatycznie wybierane jest 35 lat.
8. PULSE: Komputer w trakcie treningu wyświetla puls osoby ćwiczącej w uderzeniach serca na minutę.
9. RPM: Częstotliwość ruchów pedałów.
10. SCAN: Po uruchomieniu komputer skanuje wszystkie funkcje (czas, dystans, kalorie, prędkość, tętno, obroty pedałów), każda funkcja wyświetla na ekranie przez 6 sekund swoją wartość.
11. PULSE RECOVERY: Podczas fazy START kładziemy dłonie na uchwytach tak, aby miały kontakt z czujnikami a następnie naciskamy przycisk „PULSE RECOVERY”, wskazania wszystkich funkcji oprócz „TIME” znikną. Czas będzie odliczany od 01:00 - 00:59 - - do 00:00. Po pojawieniu się wartości 00:00 komputer oceni bieżący stan tętna w skali od F1.0 do F6.0.

1.0 oznacza DOSKONAŁY

1.0<F<2.0 oznacza BARDZO DOBRY

2.0≤F≤2.9 oznacza DOBRY

3.0≤F≤3.9 oznacza PRZECIĘTNY

4.0≤F≤5.9 oznacza PONIŻEJ PRZECIĘTNEGO

6.0 oznacza ZŁY

Wskazówka: Gdy nie zostanie rozpoznany rytm pulsu, Na ekranie komputera w pozycji „PULSE” pojawi się wartość „P”. Gdy na ekranie pojawi się napis „Err”, należy po zakończeniu testu pozostawić dłonie na czujnikach, nacisnąć przycisk ENTER a następnie RECOVERY.

Funkcje przycisków:

Do DYSPOZYCJI MAMY 6 PRZYCISKÓW O NASTĘPUJĄCYCH FUNKCJACH:

1. Przycisk UP: W trybie programowania naciskając ten przycisk zwiększamy wartość czasu, odległości, kalorii, wieku, wagi, wzrostu itp. Lub wybieramy płeć. W Trybie CLOCK tym przyciskiem możemy nastawiać zegar lub programować budzik.
2. Przycisk DOWN: W trybie programowania naciskając ten przycisk zmniejszamy wartość czasu, odległości, kalorii, wieku, wagi, wzrostu itp. Lub wybieramy płeć. W Trybie CLOCK tym przyciskiem możemy nastawiać zegar lub programować budzik.
3. Przycisk ENTER/RESET:
 - a. Naciskając ten przycisk potwierdzamy wybrana wartości parametru.
 - b. W trybie bez prędkości naciskając przycisk i przytrzymując go dłużej niż 3 sekundy, resetujemy komputer.
 1. Przycisk BODY FAT: Przed rozpoczęciem pomiaru poziomu tkanki tłuszczowej i wpisujemy swoje dane.
 2. Przycisk MEASURE: Naciskając ten przycisk uruchamiamy pomiar poziomu tkanki tłuszczowej oraz otrzymujemy wartość BMI i BMR.
 - a. FAT %: Po wykonaniu pomiaru należy wprowadzić procentową wartość poziomu tkanki tłuszczowej.
 - b. BMI (Body Mass Index): BMI to miara poziomu tkanki tłuszczowej oparta na wzroście i wadze, która dotyczy zarówno dorosłych mężczyzn, jak i kobiet.
 - c. BMR (Basal Metabolic Rate): BMR informuje o tym, jaka wartość kalorii wymagana jest do normalnego funkcjonowania organizmu. Nie bierze się pod uwagę żadnej aktywności, jest to po prostu energia potrzebna do utrzymania rytmu serca, oddechu i normalnej temperatury ciała. Wyznacza się go w spoczynku, ale nie podczas snu, w temperaturze pokojowej.

Wskazówka: Naciskamy przycisk MEASURE, dłonie należy trzymać na czujnikach, wynik wyświetli się po około 10 sekundach, gdy pojawi się jakaś nieprawidłowość, na ekranie wyświetli się napis „Err”. Naciśnięcie wtedy jednego z przycisków ENTER, UP, DOWN powoduje zakończenie wykonywania testu.

1. Przycisk PULSE RECOVERY: Naciskając ten przycisk uaktywniamy funkcję odnowienia rozpoznania tętna.

Zasilanie:

Jeżeli na ekranie zaczną pojawiać się nieprawidłowe wartości, należy wymienić baterie na nowe, aby uniknąć przekłamań.

BATERIE – OSTRZEŻENIA!

Podczas wkładania baterii należy zwrócić uwagę na prawidłową biegunowość.

Należy używać tylko najwyższej jakości baterii alkalicznych tego samego typu.

Nie wolno mieszać ze sobą baterii różnego typu, ani nowych za starymi tego samego typu.

Nie wolno ładować baterii zwykłych bądź alkalicznych! Może dojść do wycieku elektrolitu lub eksplozji.

Ładować można tylko baterie Ni-Cd.

Nie wolno wystawiać baterii na działanie gorąca, promieni słonecznych bądź innych źródeł ciepła!

Nie wolno wrzucać baterii do ognia!

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy okres, należy wyjąć z niego baterie.

Baterie alkaliczne

Jeżeli z baterii wycieka elektrolit – nie wolno dopuścić do kontaktu elektrolitu z oczami! Jeżeli dojdzie do kontaktu elektrolitu z oczami, należy kierować się następującymi zaleceniami:

* W przypadku kontaktu z oczami należy natychmiast przemyć je dużą ilością wody i wezwać pomoc lekarską!

Ochrona środowiska naturalnego

Informacje dotyczące utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych

Po upływie okresu żywotności produktu lub w momencie, kiedy naprawa jest nieekonomiczna, nie wolno wyrzucać go do odpadów domowych. Aby dokonać właściwej utylizacji produktu, należy oddać go w wyznaczonym miejscu zbiórki, gdzie zostanie przyjęty nieodpłatnie.

Dokonując prawidłowej utylizacji pomagasz zachować cenne zasoby przyrodnicze i wspomagasz prewencję przeciw potencjalnemu negatywnemu wpływowi na środowisko naturalne i ludzkie zdrowie, na co mogłaby mieć wpływ nieprawidłowa utylizacja odpadów. Dalszych szczegółów wymagaj od lokalnego urzędu lub w najbliższym miejscu zbiórki odpadów. W przypadku nieprawidłowej likwidacji tego rodzaju odpadów może zostać nałożona kara zgodnie z przepisami krajowymi.

Nie wolno wyrzucać zużytych baterii do odpadów domowych, należy je oddać w miejsce zapewniające odpowiedni ich recykling.

Serwis

Jeżeli po zakupieniu produktu stwierdzisz, że jest on uszkodzony, skontaktuj się ze sprzedawcą. Używając produktu należy przestrzegać zasad zawartych w załączonej instrukcji obsługi. Reklamacja nie będzie uznana, jeżeli dokonano zmian w konstrukcji lub nie stosowano się do wskazówek zawartych w instrukcji obsługi.

Gwarancja nie obejmuje:

- naturalnego zużycia elementów ruchomych produktu w trakcie jego normalnego użytkowania,
- czynności serwisowych związanych ze standardową konserwacją produktu (np. czyszczenie, wymiana elementów zużywających się podczas normalnego użytkowania itd.),
- usterek spowodowanych wpływem warunków zewnętrznych (np. warunki atmosferyczne, zapylenie, nieodpowiednie użytkowanie itp.),
- uszkodzeń mechanicznych powstałych w związku z upadkiem produktu, uderzenia nim itp.,
- szkód powstałych w wyniku nieodpowiedniego obchodzenia się z produktem, używania nieodpowiednich akcesoriów bądź narzędzi itp.

Za uszkodzenia mechaniczne reklamowanego produktu powstałe w wyniku nieprawidłowo zabezpieczenia transportowanego przedmiotu odpowiada jego właściciel.

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania ewentualnych zmian w instrukcji obsługi i nie odpowiada za błędy powstałe w druku.

Ilustracje i opisy mogą odbiegać od rzeczywistości w zależności od modelu produktu.