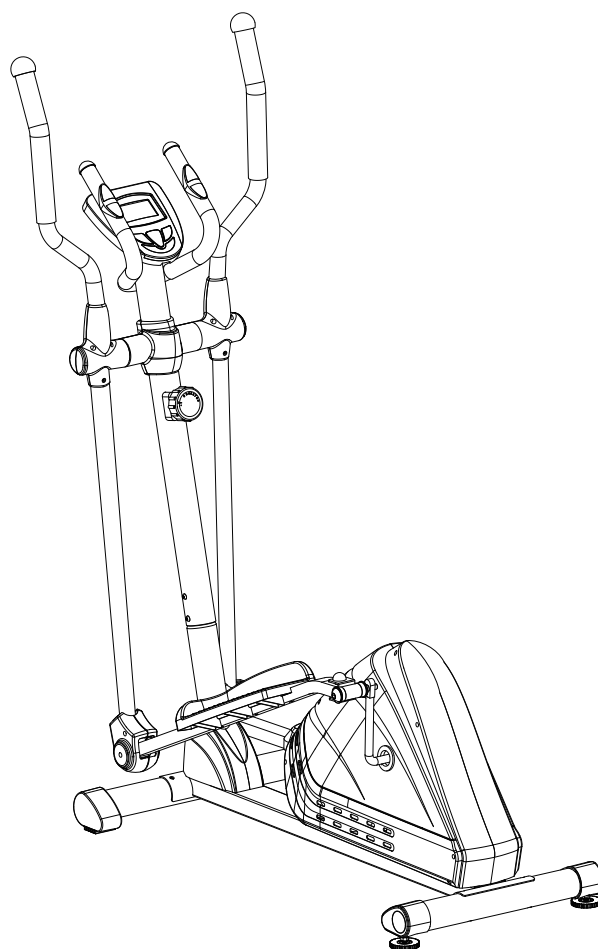




## CZ – ELIPTICKÝ TRENAŽER ORLANDO

IN 3130 (93390)



### UŽIVATELSKÝ MANUÁL

**DŮLEŽITÉ:** Před použitím tohoto zařízení si pozorně přečtěte všechny instrukce. Tento manuál uschovejte pro pozdější použití. Specifikace tohoto zařízení se může lišit od výše uvedeného obrázku.

### POKYNY K BEZPEČNOSTI

Základní opatření by měla být vždy dodržována, včetně následujících instrukcí pro bezpečné

**používání zařízení. Před použitím tohoto zařízení si pozorně přečtěte všechny instrukce.**

1. Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny instrukce v manuálu a rozcvičte se.
2. Za účelem snížení rizika vzniku možného poranění svalstva si rozehřejte před cvičením na trenažeru celé tělo (viz „Cviky na zahřátí a strečink“). K uvolnění a zklidnění namožených svalů je v závěru cvičení vhodný strečink.
3. Dříve než začnete používat toto zařízení, zkontrolujte, zda jsou všechny součástky nepoškozené a dobře utažené. Toto zařízení by mělo být umístěno na rovném povrchu. Pod zařízení se doporučuje použít na podlahu podložku nebo jiný ochranný materiál.
4. Ke cvičení používejte vhodný sportovní oděv a obuv. Nenoste dlouhé volné oblečení, které by se mohlo zachytit do zařízení.
5. Nepokoušejte se o jiný způsob opravy, údržby nebo seřízení zařízení, než ten, který je uveden v manuálu. Pokud se vyskytnou nějaké vážnější problémy, přerušete cvičení a problém konzultujte s autorizovaným servisem.
6. Buďte opatrní při počátečním našlápnutí na pedály a také při závěrečném sešlapování na zem. Vždy se nejdříve chyťte madel. Na té straně, kde u zařízení stojíte, nastavte pedál do nejnižší polohy. Našlápněte na něj, přeneste váhu na stejnou nohu a druhou nohou překročte hlavní rám a položte ji na druhý pedál. Při používání trenažeru se prosím držte oběma rukama řidítek tak, aby došlo k zajištění plynulého pohybu při cvičení a souhře rukou a nohou. Po ukončení cvičení posuňte nohou jeden z pedálů do nejnižší polohy. Váha těla je na spodní noze. Nejprve postavte na zem nohu z horního pedálu a pak teprve nohu z dolního pedálu.
7. Nepoužívejte toto zařízení venku.
8. Toto zařízení je určeno pouze pro používání v domácnosti.
9. Zařízení by měla používat v jednu chvíli vždy jen 1 osoba.
10. Děti a domácí zvířata nepouštějte v průběhu cvičení do blízkosti zařízení. Toto zařízení je určeno k používání pouze dospělým osobám. Minimální volný prostor okolo zařízení potřebný k zajištění jeho bezpečného provozu je 2 metry.
11. Pokud cítíte bolest na hrudi, nevolnost, závrať nebo potíže s dýcháním, měli byste okamžitě ukončit cvičení. O dalším pokračování se poradte se svým lékařem.
12. Maximální nosnost tohoto zařízení je 110 kg.

**VAROVÁNÍ: Před použitím tohoto zařízení konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.**

**Toto upozornění je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby se zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si vždy pozorně přečtěte návod.**

**UPOZORNĚNÍ: Dříve než začnete používat toto zařízení, přečtěte si pozorně všechny instrukce. Uchovejte tento uživatelský manuál pro pozdější využití.**

## **SEŘÍZENÍ**

### Nastavení zátěžového ovládacího tlačítka

Pro zvýšení zátěže otočte ovládací tlačítko ve směru hodinových ručiček.

Pro snížení zátěže otočte ovládací tlačítko proti směru hodinových ručiček.

### Nastavení posuvného regulátoru zátěže

Podle potřeby nastavte posuvný regulátor zátěže na zadním spodním rámu.

## OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE

### FUNKCE:

TIME (ČAS)-----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED (RYCHLOST)-----	0.0-999.9 KM/H
DIST (VZDÁLENOST)-----	0.0-999.9 KM
CAL (KALORIE)-----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETR) -----	0.0-999.9 KM
♡ (TEPOVÁ FREKVENCE)-----	40-240 TEPŮ/MIN



### FUNKČNÍ TLAČÍTKA:

**MODE:** Zmáčknete toto tlačítko pro výběr funkcí.

Stisknete a podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund, všechny hodnoty kromě funkce ODO (ODOMETR = CELKOVÁ VZDÁLENOST) se vynulují.

**SET:** Zmáčknete toto tlačítko pro nastavení času (TIME), vzdálenosti (DIST), kalorií (CAL) nebo tepové frekvence (♡).

**RESET:** Zmáčknete toto tlačítko pro vynulování hodnot času (TIME), vzdálenosti (DIST), kalorií (CAL) nebo tepové frekvence (♡).

Stisknete a podržte tlačítko RESET po dobu 3 sekund, všechny hodnoty kromě funkce ODO (ODOMETR) se vynulují.

### FUNKCE POČÍTAČE:

**AUTO ON/OFF:** Pokud začnete cvičit nebo stisknete jakékoli tlačítko na počítači, počítač se automaticky zapne. Pokud necháte zařízení bez provozu 4 minuty, počítač se automaticky vypne.

**SCAN:** Stisknete několikrát tlačítko MODE, dokud se na obrazovce neobjeví funkce SCAN; Počítač bude automaticky snímat postupně všechny funkce - TIME (ČAS), SPEED (RYCHLOST), DIST (VZDÁLENOST), CAL (KALORIE), ODO (ODOMETR), a ♡ (TEP), a to každých 6 sekund.

**TIME:** Mačkejte několikrát tlačítko MODE, dokud se na obrazovce neobjeví funkce TIME; na displeji se zobrazí Váš celkový čas strávený cvičením v minutách a sekundách. Při cvičení se čas postupně načítá po sekundách v rozmezí od 0:00 do 99:59 minut.

Před začátkem cvičení si můžete rovněž nastavit cílový čas cvičení. Nejdříve stisknete tlačítko MODE pro výběr funkce TIME a pak stisknete tlačítko SET k nastavení cílového času. Pokud chcete

vynulovat předchozí nastavené hodnoty času, stiskněte tlačítko RESET. Cílový čas můžete nastavit v rozsahu od 0:00 do 99:00 minut. Jakmile nastavíte cílový čas cvičení a začnete cvičit, čas se začne okamžitě odpočítávat v sekundových intervalech směrem k hodnotě 0:00. Když docílíte času 0:00, počítač začne pípat a čas se začne okamžitě přičítat.

**SPEED:** Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na obrazovce neobjeví funkce SPEED; na displeji se zobrazí Vaše aktuální tréninková rychlost cvičení.

**DIST (VZDÁLENOST):** Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na obrazovce neobjeví funkce DIST; na displeji můžete sledovat rostoucí vzdálenost, kterou během cvičení urazíte. Při cvičení se uražená vzdálenost postupně načítá v intervalech po 0,1 km v rozmezí od 0.0 do 999.9 km. Před začátkem cvičení si můžete rovněž nastavit cílovou vzdálenost. Nejdříve stikněte tlačítko MODE pro výběr funkce DIST a pak stiskněte tlačítko SET k nastavení cílové vzdálenosti. Pokud chcete vynulovat předchozí nastavené hodnoty vzdálenosti, stiskněte tlačítko RESET. Cílovou vzdálenost můžete nastavit v rozsahu od 0.0 do 999.0 km. Jakmile nastavíte cílovou vzdálenost a začnete cvičit, vzdálenost se začne okamžitě odpočítávat v intervalech po 0.1 km směrem k hodnotě 0.0. Když docílíte vzdálenosti 0.0, počítač začne pípat a vzdálenost se začne okamžitě přičítat.

**CAL (KALORIE):** Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na obrazovce neobjeví funkce CAL; na displeji můžete sledovat zvyšující se počet kalorií, které během cvičení spálíte. Při cvičení se spálené kalorie postupně načítají v rozmezí od 0.0 do 999.9 kalorií. Před začátkem cvičení si můžete rovněž nastavit cílovou hodnotu spálených kalorií. Nejdříve stikněte tlačítko MODE pro výběr funkce CAL a pak stiskněte tlačítko SET k nastavení cílové hodnoty spálených kalorií. Pokud chcete vynulovat předchozí nastavené cílové hodnoty spálených kalorií, stiskněte tlačítko RESET. Cílovou hodnotu spálených kalorií můžete nastavit v rozsahu od 0.0 do 999.0 kalorií. Jakmile nastavíte cílovou hodnotu kalorií a začnete cvičit, kalorie se začnou okamžitě odpočítávat směrem k hodnotě 0.0. Když docílíte hodnoty 0.0, počítač začne pípat a další spálené kalorie se začnou okamžitě znovu přičítat (Tyto údaje jsou pouze přibližným ukazatelem pro srovnání odlišných způsobů cvičení a neměly by být použity pro lékařské účely).

**ODO (ODOMETR):** Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na obrazovce neobjeví funkce ODO; na displeji můžete sledovat rostoucí celkovou vzdálenost, která se přičítá za každé cvičení na trenažeru. Hodnotu celkové vzdálenosti ODO nevynulujete stisknutím a držením tlačítka MODE, ani pomocí tlačítka RESET. Celková vzdálenost může být vynulována jen při vyndání baterie z počítače.

♡ **(TEPOVÁ FREKVENCE):** Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na obrazovce neobjeví symbol srdce ♡. Pokud máte při cvičení položené ruce na sensorických snímačích, můžete na displeji sledovat Váš aktuální srdeční tep. Pokud chcete, aby byly výsledky přesné, mějte na tepových senzorech vždy položené obě dlaně, ne pouze jednu.

Před začátkem cvičení si můžete rovněž nastavit cílovou hodnotu dosažené tepové frekvence. Nejdříve stikněte tlačítko MODE pro výběr funkce ♡ PULSE a pak tlačítko SET k nastavení cílové hodnoty tepové frekvence. Pokud chcete vynulovat předchozí nastavené cílové hodnoty tepové frekvence, stiskněte tlačítko RESET. Cílovou hodnotu srdečního tepu můžete nastavit v rozsahu od 40 do 240 tepů/minutu. Jakmile nastavíte cílovou hodnotu tepové frekvence a začnete cvičit, mějte

obě dlaně během cvičení položené na tepových senzorech na řidítkách. Pokud dosáhne Vás srdeční rytmus vyšší hodnoty než je cílová, počítač zapípá.

### INSTALACE BATERIÍ:

1. Sejměte kryt baterie ze zadní části počítače.
2. Vložte dovnitř 2 baterie typu AA
3. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěny a pružiny jsou v patřičném kontaktu s bateriemi.
4. Přiložte kryt baterie.
5. Pokud je displej nečitelný nebo se data objevují pouze částečně, vyjměte baterie a vyčkejte 15 sekund k opětovné instalaci.

### SEZNAM DÍLŮ

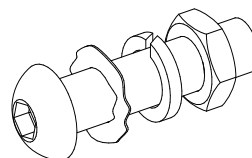
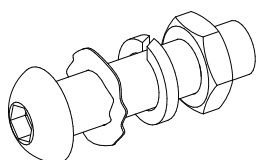
č.	Popis	Ks	č.	Popis	Ks
001	Hlavní rám 80x40x2	1	024	Nylonová matice M6	10
002L	Levá pedálová tyč 40x25x1.5	1	025	Podložka Ø6	6
002R	Pravá pedálová tyč 40x25x1.5	1	026	Šestihranný šroub M6x40	6
003L	Levé ruční madlo Ø32x1.5	1	027	Zátěžový kabel L=1800	1
003R	Pravé ruční madlo Ø32x1.5	1	028	Krytka S13	2
004L	Levé madlo Ø32x1.5	1	029	Šroub ST4.2x25	15
004R	Pravé madlo Ø32x1.5	1	030L	Kryt pedálové tyče-A	2
005	Přední tyč rámu Ø60x1.5	1	030R	Kryt pedálové tyče-B	2
006	Řidítka Ø25x1.5	1	031	Velká podložka Ø20xØ8.5x1.5	2
007	Přední spodní tyč Ø60x1.5x480	1	032	Šestihranný šroub Ø10x46	2
008	Zadní spodní tyč Ø60x1.5x480	1	033	Levý pedál 395x150x65	1
009	Šestihranný šroub M8x70	4	034	Pravý pedál 395x150x65	1
010L	Levá koncová krytka zadní spodní tyče Ø60	1	035	Levá koncová krytka přední spodní tyče Ø60	1
010R	Pravá koncová krytka zadní spodní tyče Ø60	1	036	Pravá koncová krytka přední spodní tyče Ø60	1
011	Velká oblouková podložka Ø20xØ8	10	037	Krytka Ø40xØ25x10	2
012	Maticová krytka M8	4	038	Šestihranný šroub M8x15	8
013L	Šestihranný šroub pro levý spojovací U profil 1/2"	1	039	Silná kovová objímka Ø14.2xØ10.2x10	4
013R	Šestihranný šroub pro pravý spojovací U profil 1/2"	1	040	Šestihranný šroub M8x20	2
014L	Levá nylonová matice 1/2"	1	041	Pérová podložka Ø8	8
014R	Pravá nylonová matice 1/2"	1	042	Podložka Ø38x3	2
015	Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3	2	043	Silná kovová objímka Ø38xØ32xØ19x14	4
016	Silná kovová objímka Ø24.5xØ16x14	4	044	Šestihranný šroub M6x35	4

017	Pérová podložka Ø20	2	045	Oblouková podložka Ø6	4
018	Ložisko 6000 2Z	2	046	Velká podložka Ø10	2
019	Podložka 7/8"	1	047	Šestihranný šroub M6x10	1
020	Spojovací U profil	2	048	Plastová objímka Ø32xØ16x5xØ50	2
021	Nylonová matice M8	2	049L	Kryt levého ručního madla-A	1
022	Podložka Ø16xØ8x1.5	2	049R	Kryt pravého ručního madla-A	1
023	Šestihranný šroub M8x45	2	050L	Kryt levého ručního madla-B	1

## SEZNAM DÍLŮ

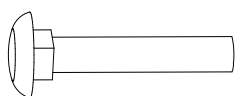
č.	Popis	Ks	č.	Popis	Ks
050R	Kryt pravého ručního madla-B	1	074	Šestihranná matice 7/8"	1
051	Zátěžové ovládací tlačítko	1	075	Řemenice se středovou klikou 6.5"/Ø260	1
052	Šroub ST4.2x20	2	076	Velká podložka Ø6	1
053	Počítač (JVT29121)	1	077	M10x1 Matice pro setrvačník	2
054	Zadní dekorační kryt Ø60	1	078	Setrvačník Ø230x40x32	1
055	Ruční tepový senzor s lankem L=750	2	079	Šestihranný šroub PJ380 J6	1
056	Pěnová rukojeť madla Ø31xØ37x480	2	080	Nosič náhradního kola	1
057	Pěnová rukojeť madla Ø27xØ33x360	2	081	Šestihranný šroub M6x15	2
058	Koncová krytka madla Ø32x1.5	2	082	Nastavitelný šestihranný šroub M86x36	2
059	Koncová krytka řidítek Ø28x1.5	2	083	Spojovací U profil	2
060	Samořezné šrouby Phillips ST4.2x25	8	084	Matice M6	2
061	Oblouková podložka pro zátěžové ovládací tlačítko Ø20xØ5.2	1	085	Pérová podložka Ø6	2
062	Šestihranný šroub pro zátěžové ovládací tlačítko M5x55	1	086	Silná kovová objímka Ø18xØ8x5	4
063	Nastavitelný regulátor zátěže M10	2	087	Matice M10	2
064	Kabel senzoru I L=1100	1	088	Šestihranný šroub M5x10	4
065	Kabel senzoru II L=1300	1	089	Šestihranný šroub M8x10	1
066	Šroub ST2.9x12	2	090	Přední dekorační kryt Ø60	1
067	Levý kryt	1	091	Levý dekorační kryt Ø60	1
068	Pravý kryt	1	092	Pravý dekorační kryt Ø60	1
069	Pouzdro osy kola	2	093	Oblouková podložka Ø16xØ8	2
070	Kuličkové ložisko	2	094	Šroub ST4.2x12	8
071	Středová manžeta I 15/16"	1	095	Podložka Ø14xØ10x1	2
072	Středová manžeta II 7/8"	1	096	Šestihranný šroub M8x25	1
073	Podložka Ø34.5xØ23x2.5	1			

## BALENÍ SOUČÁSTEK



(13R) Šestihranný šroub pro pravý spojovací  
U profil 1/2" 1 ks  
(14R) Pravá nylonová matice 1/2" 1 ks  
(15) Vlnitá podložka  
Ø28xØ17x0.3 1 ks  
(17) Pérová podložka Ø20 1 ks

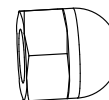
(13L) Šestihranný šroub levý spojovací  
U profil 1/2" 1 ks  
(14L) Levá nylonová matice 1/2" 1 ks  
(15) Vlnitá podložka  
Ø28xØ17x0.3 1 ks  
(17) Pérová podložka Ø20 1 ks



(9) Šestihranný šroub M8x70  
4 ks



(11) Velká oblouková  
podložka Ø20xØ8  
4 ks



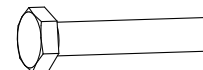
(12) Koncová matice M8  
4 ks



(24) Nylonová matice M6  
10 ks



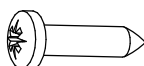
(25) Podložka Ø6  
6 ks



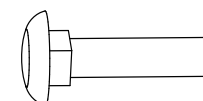
(26) Šestihranný šroub M6x40  
6 ks



(28) Krytka S13  
2 ks



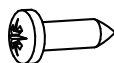
(29) Šroub ST4.2x25  
4 ks



(44) Šestihranný šroub M6x35  
4 ks



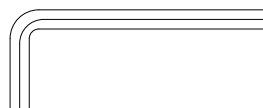
(45) Oblouková podložka Ø6  
**NÁŘADÍ** 1 ks



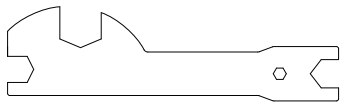
(94) Šroub ST4.2x12  
8 ks



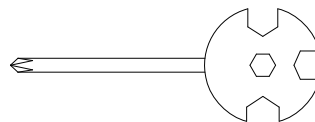
Allenův imbusový klíč 8mm  
1 ks



Allenův imbusový klíč 6mm  
1 ks



Multifunkční šestihranný klíč  
1 ks



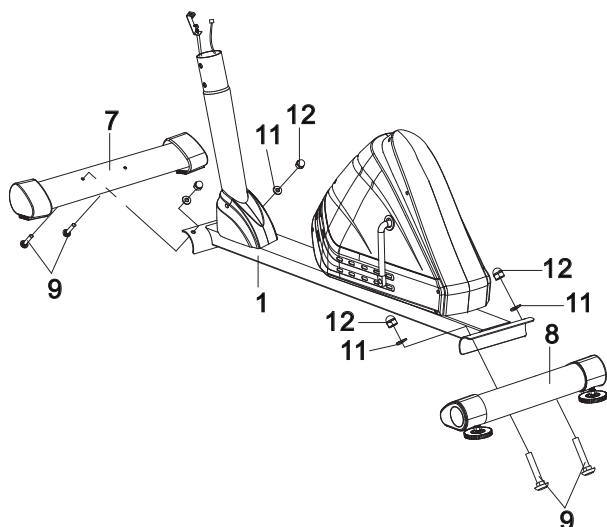
Multifunkční šestihranný klíč  
se šroubovákem Phillips  
S8, S13, S14, S15  
1 ks



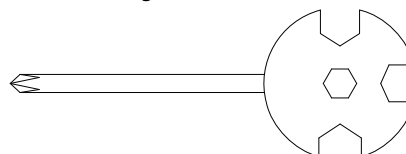
# SCHÉMA MONTÁŽE



## POKYNY K MONTÁŽI



### Nástroj:



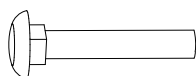
Multifunkční šestihránný klíč se šroubovákem Phillips S8, S13, S14, S15

### 1. Montáž přední a zadní tyče

Přední spodní tyč (7) přiložte dole k přední části k hlavnímu rámu (1) a srovnejte otvory pro šrouby. Přední tyč (7) připevněte na přední ohyb hlavního rámu (1) pomocí dvou šestihránných šroubů M8x70 (9), Ø20xØ8 velkých obloukových podložek (11) a maticových krytek M8 (12). Šrouby utáhněte pomocí přiloženého multifunkčního šestihránného klíče se šroubovákem Phillips.

Zadní spodní tyč (8) přiložte dole k zadní části hlavnímu rámu (1) a srovnejte otvory pro šrouby. Zadní tyč (8) připevněte na zadní ohyb hlavního rámu (1) pomocí dvou šestihránných šroubů M8x70 (9), Ø20xØ8 velkých obloukových podložek (11) a maticových krytek M8 (12). Šrouby utáhněte pomocí multifunkčního šestihránného klíče se šroubovákem Phillips.

### Součástky:



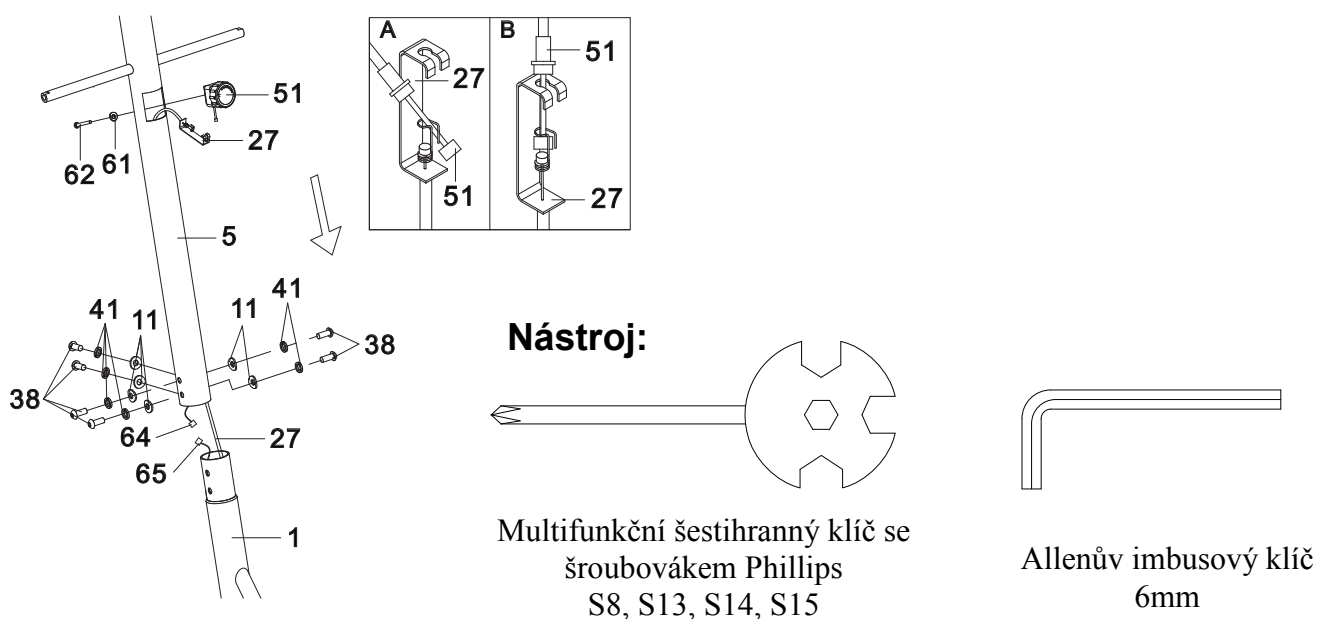
4 šestihránné šrouby (M8x70)



4 Velké obloukové podložky (Ø20xØ8)



4 Maticové koncovky (M8)



## 2. Montáž přední tyče hlavního rámu a zátěžového ovládacího tlačítka

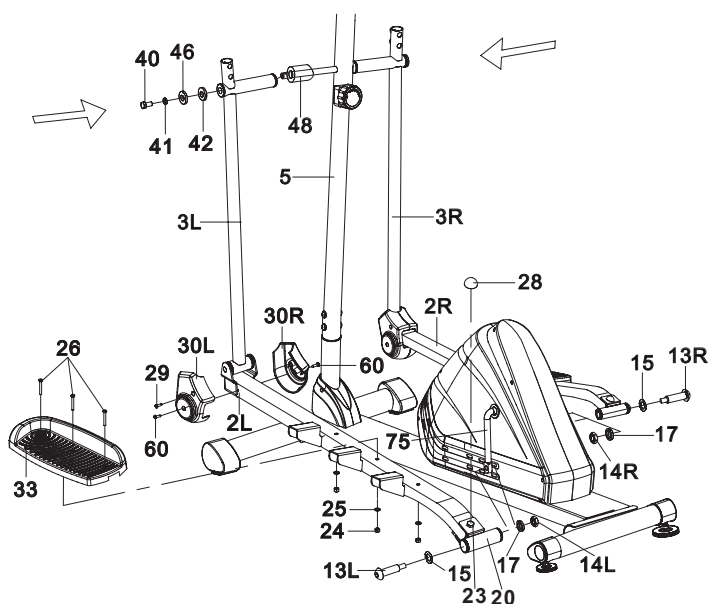
Z hlavního rámu (1) vyjměte 6 šestihranných šroubů M8x15 (38), Ø8 pérových podložek (41), a velkých obloukových podložek Ø20xØ8 (11).

Spodním otvorem přední tyče rámu (5) vsuňte zátěžový kabel (27) a vytáhněte jej ven čtvercovým otvorem v přední tyči hlavního rámu (5).

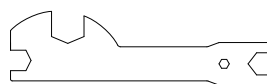
Senzorový kabel II (65) z hlavního rámu (1) připojte k senzorovému kabelu I (64) z přední tyče hlavního rámu (5).

Přední tyč rámu (5) vložte do trubice hlavního rámu (1) a připevněte pomocí 6 šestihranných šroubů M8x15 (38), Ø8 pérových podložek (41), a velkých obloukových podložek Ø20xØ8 (11), které jste z rámu na začátku vyjmuli.

Ze zátěžového ovládacího tlačítka (51) odmontujte obloukovou podložku Ø20xØ5.2 pro zátěžové ovládací tlačítko (61) a šestihranný šroub M5x55 pro zátěžové ovládací tlačítko (62). Koncovku kabelu zátěžového ovládacího tlačítka (51) vložte do karabiny zátěžového kabelu (27) tak, jak je uvedeno na obrázku A. Kabel zátěžového ovládacího tlačítka (51) povytáhněte nahoru a vsuňte do mezery kovové konzoly zátěžového kabelu (27) tak, jak je uvedeno na obrázku B. Zátěžové ovládací tlačítko (51) připevněte k přední tyči rámu (5) pomocí obloukové podložky Ø20xØ5.2 pro zátěžové ovládací tlačítko (61) a šestihranného šroubu M5x55 pro zátěžové tlačítko (62), které jste na začátku odmontovali.



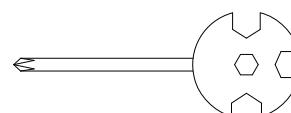
### Nástroj:



Multifunkční šestihránný klíč



Allenův imbusový klíč 8mm



Multifunkční šestihránný klíč se šroubovákem Phillips S8, S13, S14, S15

### 3. Montáž spodní části levého/právého ručního madla, Levé/pravé pedálové tyče, Levého/právého pedálu, Krytů pedálové tyče - A/B

Z levé a pravé horizontální osy přední tyče rámu (5) odmontujte 2 šestihránné šrouby M8x20 (40), pérové podložky Ø8 (41), velké podložky Ø10 (46) a podložky Ø38x3 (42). Potom připevněte spodní část levého ručního madla (3L) k levé horizontální ose přední tyče (5) pomocí jednoho šestihránného šroubu M8x20 (40), pérové podložky Ø8 (41), velké podložky Ø10 (46) a podložky Ø38x3 (42), které jste na začátku odmontovali od levé osy přední tyče.

Levý spojovací U profil (20) připevněte k levé středové klice (75) pomocí jednoho šestihránného šroubu 1/2" pro levý spojovací U profil (13L), vlnité podložky Ø28xØ17x0.3 (15), pérové podložky Ø20 (17), a levé nylonové matice 1/2" (14L). Na šestihránný šroub M8x45 (23) namontujte krytku S13 (28).

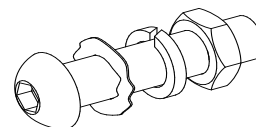
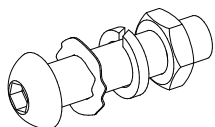
**Pozn:** Šestihránné šrouby 1/2" pro levý spojovací U profil (13L) a pravý spojovací U profil (13R) jsou označeny písmeny "R" pro pravou a "L" pro levou stranu.

Levý pedál (33) připevněte na levou pedálovou tyč (2L) pomocí 3 nylonových matic M6 (24), podložek Ø6 (25) a šestihránných šroubů M6x40 (26).

Z levé pedálové tyče (2L) odmontujte 2 samořezné šrouby Phillips ST4.2x25 (60). Na levou pedálovou tyč (2L) připevněte kryty pedálové tyče -A/B (30L, 30R) pomocí 1 šroubu ST4.2x25 (29) a 2 samořezných šroubů Phillips ST4.2x25 (60), které jste prve odmontovali.

Opakujte výše uvedený postup k připevnění spodní části pravého ručního madla (3R) k pravé horizontální ose přední tyče (5) a pravého spojovacího U profilu (20) k pravé středové klice (75).

### Součástky:



- (13R) Šestihránný šroub pro pravý spojovací U profil 1/2" 1 ks  
 (14R) Pravá nylonová matice 1/2" 1 ks  
 (15) Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3 1 ks  
 (17) Pérová podložka Ø20 1 ks

- (13L) Šestihránný šroub pro levý spojovací U profil 1/2" 1 ks  
 (14L) Pravá nylonová matice 1/2" 1 ks  
 (15) Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3 1 ks  
 (17) Pérová podložka Ø20 1 ks



6 Nylonových matic (M6)



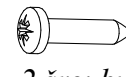
6 Podložek (Ø6)



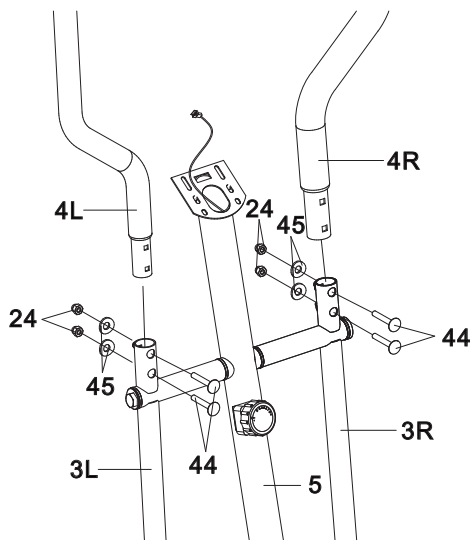
6 šestihránných šroubů (M6x40)



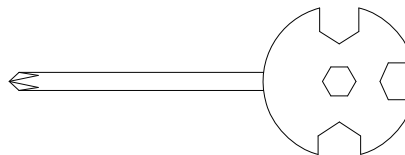
2 krytky (S13)



2 šrouby (ST4.2x25)



### Nástroj:

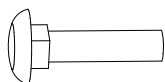


Multifunkční šestihřanný klíč se šroubovákem Phillips S8, S13, S14, S15

#### 4. Montáž horní části levého/pravého ručního madla

Horní část levého/pravého ručního madla (4L, 4R) připevníte ke spodní části levého/pravého ručního madla (3L, 3R) pomocí 4 šestihřanných šroubů M6x35 (44), obloukových podložek Ø6 (45) a nylonových matic M6 (24).

#### Součástky:



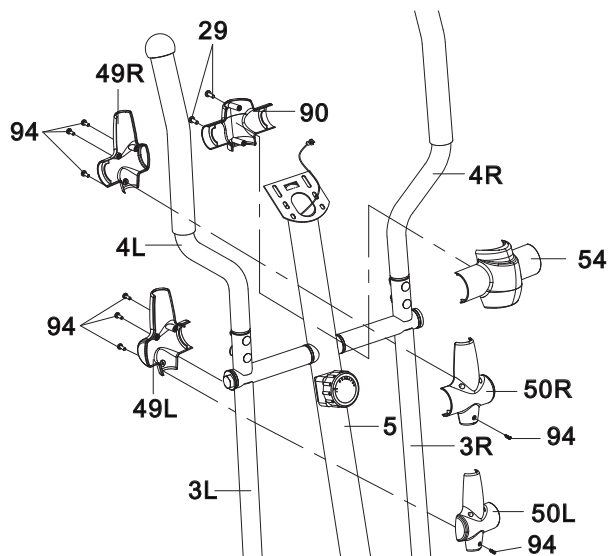
4 šestihřanné šrouby  
(M6x35)



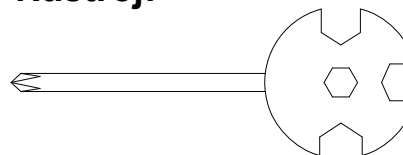
4 Obloukové podložky  
(Ø6)



4 Nylonové matice  
(M6)



### Nástroj:



Multifunkční šestihřanný klíč se šroubovákem Phillips S8, S13, S14, S15

#### 5. Montáž předního/zadního dekoračního krytu a krytů levého/pravého ručního madla -A/B

Přední a zadní dekorační kryt (90, 54) připevníte na přední tyč rámu (5) pomocí dvou šroubů ST4.2x25 (29).

Kryt levého ručního madla-A (49L) a kryt levého ručního madla-B (50L) připevněte na levé ruční madlo (3L) pomocí 4 šroubů ST4.2x12 (94).

Kryt pravého ručního madla-A (49R) a kryt pravého ručního madla-B (50R) připevněte na pravé ruční madlo (3R) pomocí 4 šroubů ST4.2x12 (94).

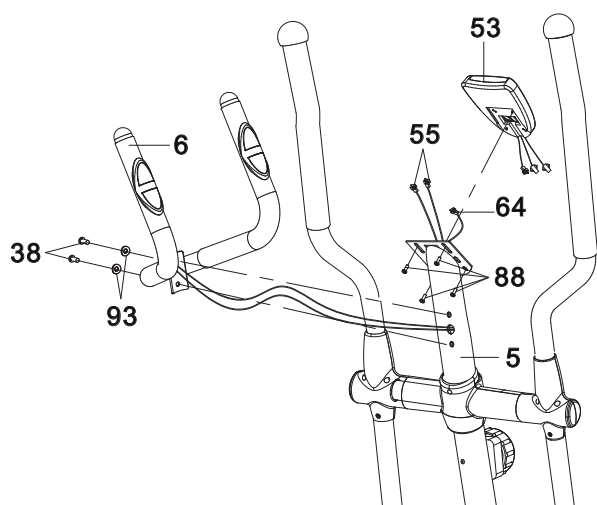
### Součástky:



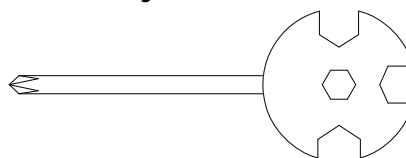
2 šrouby (ST4.2x25)



8 šroubů (ST4.2x12)



### Nástroj:



Multifunkční šestihránný klíč se šroubovákem Phillips S8, S13, S14, S15



Allenův imbusový klíč 6mm

### 6. Montáž počítače a řidítek

Ze zadní části počítače (53) odmontujte 4 šestihránné šrouby M5x10 (88).

Z přední tyče rámu (5) odmontujte 2 šestihránné šrouby M8x15 (38) a obloukové podložky Ø16xØ8 (93).

Lanka ručních tepových senzorů (55) z řidítek (6) vložte do otvoru v přední tyči hlavního rámu (5) a protáhněte trubicí přední tyče (5) nahoru.

Řidítka (6) připevněte na přední tyč rámu (5) pomocí 2 šestihránných šroubů M8x15 (38) a obloukových podložek Ø16xØ8 (93), které jste prve odmontovali.

Kabel senzoru I (64) a lanka ručního tepového senzoru (55) spojte s kabely, které vychází z počítače (53). Poté připojte počítač (53) na horní konec přední tyče (5) pomocí 4 šestihránných šroubů M5x10 (88), které jste prve odmontovali.

## Čištění

Eliptický trenažer můžete čistit měkou utěrkou a jemným čisticím prostředkem. Na plastové části nepoužívejte abraziva nebo rozpouštědla. Z trenažeru prosím setřete po každém použití také Váš pot. Dejte pozor, aby se displej počítače nedostal do kontaktu s extrémní vlhkostí, neboť by to mohlo zapříčinit elektrický zkrat nebo poškození elektroniky.

Trenažer a obzvláště ovládací panel počítače uchovávejte mimo dosah přímého slunce tak, aby nedošlo k poškození displeje.

Každý týden kontrolujte, zda jsou na zařízení správně utaženy všechny šrouby a pedály.

## Skladování

Eliptický trenažer uchovávejte v čistém a suchém prostředí mimo dosah dětí.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

**PROBLÉM:** Eliptický trenažer se při používání kymácí, je nestabilní.

**ŘEŠENÍ:** Podle potřeby nastavte posuvný regulátor zátěže na zadní spodní tyči.

**PROBLÉM:** Na ovládacím panelu počítače není displej.

**ŘEŠENÍ:** Vyjměte ovládací panel počítače a zkontrolujte, zda jsou kabely vycházející z ovládacího panelu správně připojeny ke kabelům vycházejícím z přední tyče hlavního rámu.

**ŘEŠENÍ:** Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěny a pružiny jsou v patřičném kontaktu s bateriemi.

**ŘEŠENÍ:** Baterie v ovládacím panelu počítače mohou být vybité. Vyměňte baterie.

**PROBLÉM:** Zařízení vůbec neměří srdeční tepovou frekvenci, příp. je naměřené hodnota srdečního tepu kolísavá či rozporuplná.

**ŘEŠENÍ:** Ujistěte se, zda je spojení kabelů ručních tepových senzorů v pořádku.

**ŘEŠENÍ:** Pokud chcete, aby výsledky měření byly přesnější, mějte na tepových senzorech vždy položené obě dlaně, ne pouze jednu, a to jen v případě, že chcete zjistit svůj srdeční tep.

**ŘEŠENÍ:** Držíte ruční tepové senzory příliš pevně. Zkuste zmírnit tlak dlaní na senzory.

**PROBLÉM:** Eliptický trenažer vydává při cvičení pískavý zvuk.

**ŘEŠENÍ:** Šrouby na trenažeru mohou být uvolněné. Zkontrolujte je, uvolněné šrouby v případě potřeby utáhněte.

## CVIKY NA ZAHŘÁTÍ A STREČINK

Každý kvalitní cvičební program tvoří cviky na rozehřátí, aerobní cvičení a strečink. Celý program cvičte nejméně dvakrát až třikrát týdně. Mezi tréninky si dopřejte jednodenní pauzu. Po několika měsících můžete cvičit čtyřikrát až pětkrát týdně.

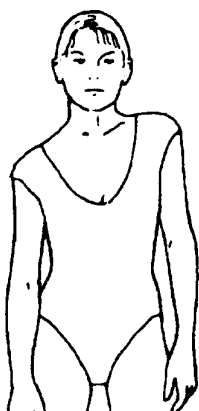
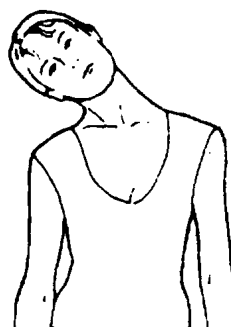
**AEROBNÍ CVIČENÍ** je jakákoli trvalá aktivita, která okysličuje vaše svaly prostřednictvím vašeho srdce a plic. Aerobní cvičení zlepšuje tělesnou kondici vašich plic a srdce. Aerobní tělesnou kondici podporují všechny druhy aktivit, které zapojují vaše velké svaly např. nohy, ruce a hýždě. Vaše srdce bije rychleji a váš dech je hlubší. Aerobní cvičení by mělo být součástí vašeho kompletního cvičebního programu.

**ZAHŘÁTÍ** svalstva je důležitou součástí každého cvičení. Mělo by se provádět vždy na začátku každého cvičení, aby se tělo dobře připravilo na budoucí zátěž. Rozehřátím a protažením svalstva dochází ke zrychlení krevního oběhu, zvýšení tepové frekvence a okysličení svalů.

**STREČINK** je důležitý v závěru každého cvičení. Tyto cviky opakujte za účelem snížení bolestivosti unavených svalů.

### PROTAŽENÍ HLAVY

Na jednu dobu ukloňte hlavu vpravo tak, abyste cítili protažení levé strany krčních úponů. Na druhou dobu zakloňte hlavu, brada směřuje vzhůru, ústa jsou mírně otevřená. Na třetí dobu provedte úklon hlavy k levému rameni a na čtvrtou dobu předkloňte hlavu směrem k hrudníku.



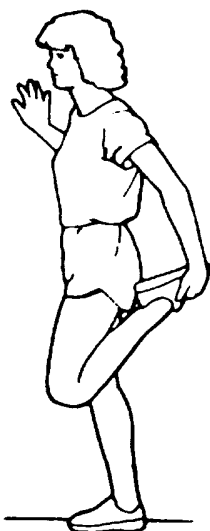
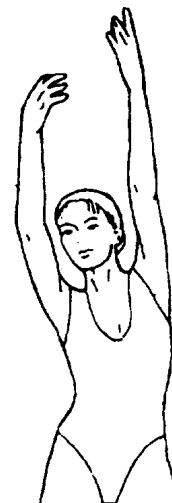
### PROTAŽENÍ RAMEN

Na jednu dobu zvedněte pravé rameno směrem k uchu. Pak současně zvedněte levé rameno a zároveň klesněte pravým ramenem.



### **BOČNÍ PROTAŽENÍ**

Rozpažte a zvedněte ruce nad hlavu. Na jednu dobu vytáhněte pravé rameno co nejvýše ke stropu a pak nechejte klesnout zpět dolů. Cvik opakujte stejně i s levým ramenem.



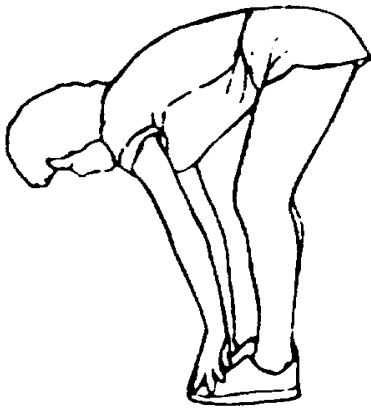
### **PROTAŽENÍ QADRICEPSU**

Postavte se pravým bokem ke zdi. Pravou rukou se opřete o zeď, levou rukou chyťte levou nohu a snažte se přitáhnout patu levé nohy co nejbliže k hýždí. Vydržte 15 sekund a zopakujte s druhou nohou.

### **PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN**

Sedněte si na zem, nohy pokrčte v kolenou a spojte chodidla k sobě. Kolena směřují ven. Chodidla přitahujte co nejbliže k tříslům. Kolena tlačte jemně směrem k podlaze. Vydržte po dobu 15 sekund.



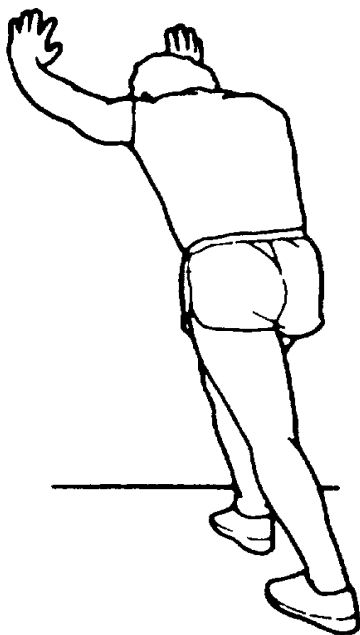
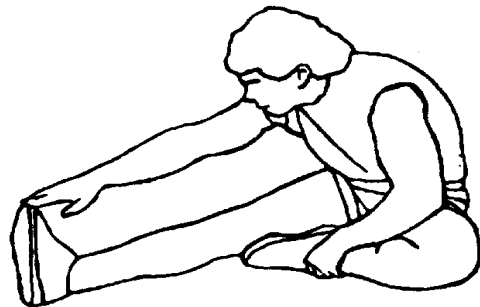


### **DOTEK PRSTŮ**

Pomalou se předkloňte z pasu směrem dolů, záda a ramena nechte uvolněná. Rukama se snažte dotknout palců u nohou. Zkuste se dostat co nejnižší a vydržte 15 sekund.

### **PROTAŽENÍ PODKOLENÍ ŠLACHY**

Pravou nohu natáhněte dopředu. Levou nohu pokrčte tak, aby chodidlo směřovalo k vnitřní straně pravého stehna. Pravou rukou se natahujte co nejbližší palci na noze. Vydržte 15 sekund. Pak cvik zopakujte s druhou nohou.



### **PROTAŽENÍ ACHILOVY ŠLACHY**

Rukama se opřete o stěnu, pokrčená pravá noha je vepředu. Levá noha je natažená, chodidlo pravé nohy zůstává stále na podlaze. Zhoupnutím v bocích směrem dopředu přesuňte váhu ze zadní nohy na přední a vydržte 15 sekund. Pak vyměňte nohy.

## Záruční podmínky CZ:

### Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

1. záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
2. záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
3. záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

### Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

2. zaviněním uživatele, tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným nebo nadměrným upnutím běžeckého pásu, nedostatečným utáhnutím všech částí stroje
3. nesprávnou údržbou
4. mechanickým poškozením
5. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
6. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
7. neodbornými zásahy
8. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

### Upozornění:

Cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou. V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení. Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje :

Razítko a podpis prodejce:

Dodavatel:

**SEVEN SPORT s. r. o.**

**Dělnická 957, Vítkov 749 01**

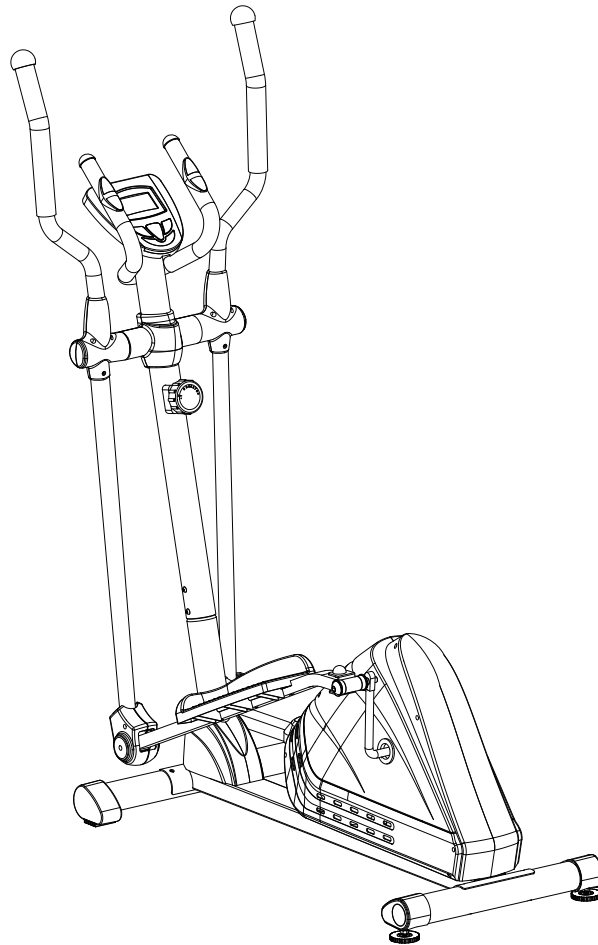
[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)





## ENG – ELLIPTICAL TRAINER ORLANDO

IN 3130 (93390)



### **OWNER'S MANUAL**

**IMPORTANT:** Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

The specifications of this product may vary from this photo, subject to change without notice.

### **SAFETY INSTRUCTIONS**

Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when

**using this equipment: Read all instructions before using this equipment.**

13. Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
14. Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. Refer to Warm Up and Cool Down Routine page. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
15. Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.
16. Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment.
17. Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an *Authorized Service Representative*.
18. Be careful when step on or leave the pedal always hold the handlebars first. Make the pedal at your side at the lowest position, step on the pedal, and stride over the main frame then step on the other pedal. When using, please hold the handlebar by hands, make the pedals running smoothly by push or pull handlebars, then run the equipment regularly by cooperation of hands and feet. After exercise, please also make one pedal at the lowest position and leave your foot on the higher pedal first and then another.
19. Do not use the equipment outdoors.
20. This equipment is for household use only.
21. Only one person should be on the equipment while in use.
22. Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than two meters.
23. If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
24. The maximum weight capacity for this product is 110kgs.

**WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for the persons who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.**

**CAUTION: Read all instructions carefully before operating this product.  
Retain this Owner's Manual for future reference.**

## **ADJUSTMENTS**

### **Adjusting the Tension Control Knob**

To increase the load, turn the tension control knob in a clockwise direction.

To decrease the load, turn the tension control knob in a counterclockwise direction.

### **Adjusting the Adjustable Leveler**

Turn the adjustable leveler on the rear stabilizer as needed to level the elliptical trainer.

## OPERATING THE COMPUTER

### SPECIFICATIONS:

TIME-----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED-----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCE)-----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIES)-----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER)-----	0.0-999.9 KM
♡ (PULSE)-----	40-240 BEATS/MIN



### BUTTON FUNCTIONS:

**MODE:** Press MODE button to select each function of computer.

Press and hold MODE button for 3 seconds, all data values will clear to zero except the ODO (ODOMETER) data values.

**SET:** Press SET button to set data values of TIME, DISTANCE, CALORIES, or Pulse for target presetting.

**RESET:** Press RESET button to clear data values of TIME, DISTANCE, or CALORIES to zero.

Press RESET button to clear data values of TIME, DISTANCE, CALORIES, or Pulse to zero for target presetting.

Press and hold RESET button for 3 seconds, all data values will clear to zero except the ODO (ODOMETER) data values.

### COMPUTER FUNCTIONS:

**AUTO ON/OFF:** When you start to exercise or press any key on the computer, the computer will turn on. If you leave the equipment for 4 minutes, the power will turn off automatically.

**SCAN:** Press MODE button until the screen displays a flash SCAN; the computer will automatically scan the function of TIME, SPEED, DIST (DISTANCE), CAL (CALORIES), ODO (ODOMETER), and ♡ (PULSE) every 6 seconds.

**TIME:** Press MODE button until the screen displays TIME; the computer will display your elapsed workout time in minutes and seconds. When you start to exercise, time starts counting up from 0:00 to 99:59 minutes per 1 second increment. You may also preset target time before training. Press MODE button to select TIME function and then press SET button to preset target time. Press RESET button to clear the target values of TIME to zero. The preset target time range is from 0:00 to 99:00 minutes. Once you preset target time and then start to exercise, time starts counting down from preset target time to 0:00 per 1 second backward. When the preset target time counts down to 0:00, time will start to count up immediately and the computer will begin beeping to remind you.

**SPEED:** Press MODE button until the screen displays SPEED; the computer will display the current training speed.

**DIST (DISTANCE):** Press MODE button until the screen displays DIST; the computer will display the accumulative distance traveled during workout. When you start to exercise, distance starts counting up from 0.0 to 999.9km per 0.1km increment. You may also preset target distance before training. Press MODE button to select DIST function and then press SET button to preset target distance. Press RESET button to clear the target values of DISTANCE to zero. The preset target distance range is from 0.0 to 999.0km. Once you preset target distance and then start to exercise, distance starts counting down from preset target distance to 0.0 per 0.1km backward. When the preset target distance counts down to 0.0, distance will start to count up immediately and the computer will begin beeping to remind you.

**CAL (CALORIES):** Press MODE button until the screen displays CAL; the computer will display the total accumulated calories burned during workout. When you start to exercise, calories start counting up from 0.0 to 999.9 calories. You may also preset target calories before training. Press MODE button to select CAL function and then press SET button to preset target calories. Press RESET button to clear the target values of CALORIES to zero. The preset target calories range is from 0.0 to 999.0 calories. Once you preset target calories and then start to exercise, calories start counting down from preset target calories to 0.0. When the preset target calories count down to 0.0, calories will start to count up immediately and the computer will begin beeping to remind you. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).

**ODO (ODOMETER):** Press MODE button the screen displays ODO; the computer will display the total accumulative distance traveled. The data values of ODO can not be clear to zero by pressing and holding MODE or RESET button for 3 seconds. If you take out the batteries from the computer, the ODO data values will clear to zero.

♡ (**PULSE**): Press MODE button until the screen displays a ♡ symbol; the computer will display your current heart rate figures after you hold both two hands on handlebar grip sensors during exercise. To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures.

You may also preset target heart rate before training. Press MODE button to select ♡ PULSE function and then press SET button to preset target heart rate. Press RESET button to clear the target heart rate to zero. The preset heart rate range is from 40 to 240 beats/minute. Once you preset target heart rate and then start to exercise, please hold both two hands on handlebar grip sensors during exercise. If the heart rate detected greater than the target heart rate, the computer will begin beeping to remind you.

#### **HOW TO INSTALL THE BATTERIES:**

7. Remove the battery cover at the rear of computer.
8. Place two "SIZE-AA" batteries into the battery housing.

9. Insure batteries are correctly positioned and battery springs are proper contact with batteries.
10. Re-install the battery cover.
11. If the display is illegible or only partial segment appear, remove batteries and wait 15 seconds before reinstalling.

## PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame 80x40x2	1	024	Nylon Nut M6	10
002L	Left Foot Bar 40x25x1.5	1	025	Washer Ø6	6
002R	Right Foot Bar 40x25x1.5	1	026	Bolt M6x40	6
003L	Left Handrail Arm Ø32x1.5	1	027	Tension Cable L=1800	1
003R	Right Handrail Arm Ø32x1.5	1	028	Cap S13	2
004L	Left Handrail Ø32x1.5	1	029	Screw ST4.2x25	15
004R	Right Handrail Ø32x1.5	1	030L	Foot Bar Cover-A	2
005	Front Post Ø60x1.5	1	030R	Foot Bar Cover-B	2
006	Handlebar Ø25x1.5	1	031	Big Washer Ø20xØ8.5x1.5	2
007	Front Stabilizer Ø60x1.5x480	1	032	Bolt Ø10x46	2
008	Rear Stabilizer Ø60x1.5x480	1	033	Left Foot Pedal 395x150x65	1
009	Bolt M8x70	4	034	Right Foot Pedal 395x150x65	1
010L	Rear Left Stabilizer End Cap Ø60	1	035	Front Left Stabilizer End Cap Ø60	1
010R	Rear Right Stabilizer End Cap Ø60	1	036	Front Right Stabilizer End Cap Ø60	1
011	Big Curve Washer Ø20xØ8	10	037	Cover Cap Ø40xØ25x10	2
012	Cap Nut M8	4	038	Bolt M8x15	8
013L	Bolt for left U Shape Bracket 1/2"	1	039	Powder Metal Bushing Ø14.2xØ10.2x10	4
013R	Bolt for right U Shape Bracket 1/2"	1	040	Bolt M8x20	2
014L	Left Nylon Nut 1/2"	1	041	Spring Washer Ø8	8
014R	Right Nylon Nut 1/2"	1	042	Washer Ø38x3	2
015	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2	043	Powder Metal Bushing Ø38xØ32xØ19x14	4
016	Powder Metal Bushing Ø24.5xØ16x14	4	044	Bolt M6x35	4
017	Spring Washer Ø20	2	045	Curve Washer Ø6	4
018	Bearing 6000 2Z	2	046	Big Washer Ø10	2
019	Washer 7/8"	1	047	Bolt M6x10	1
020	U Shape Bracket	2	048	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2
021	Nylon Nut M8	2	049L	Left Handrail Arm Cover-A	1
022	Washer Ø16xØ8x1.5	2	049R	Right Handrail Arm Cover-A	1

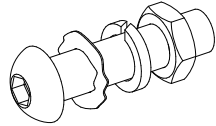


023	Bolt M8x45	2	050L	Left Handrail Arm Cover-B	1
-----	------------	---	------	---------------------------	---

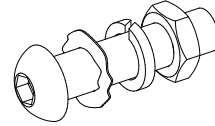
### PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
050R	Right Handrail Arm Cover-B	1	074	Hexagon Nut 7/8"	1
051	Tension Control Knob	1	075	Belt Pulley with Crank 6.5"/Ø260	1
052	Screw ST4.2x20	2	076	Big Washer Ø6	1
053	Computer (JVT29121)	1	077	M10x1 Nut for Flywheel	2
054	Rear Decorate Cover Ø60	1	078	Flywheel Ø230x40x32	1
055	Hand Pulse Sensor with Wire L=750	2	079	Belt PJ380 J6	1
056	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	080	Idle Wheel Bracket	1
057	Handrail Foam Grip Ø27xØ33x360	2	081	Bolt M6x15	2
058	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	082	Adjustable Bolt M86x36	2
059	Handlebar End Cap Ø28x1.5	2	083	U Bracket	2
060	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	8	084	Nut M6	2
061	Curve Washer for Tension Control Knob Ø20xØ5.2	1	085	Spring Washer Ø6	2
062	Bolt for Tension Control Knob M5x55	1	086	Power Metal Bushing Ø18xØ8x5	4
063	Adjustable Leveler M10	2	087	Nut M10	2
064	Sensor Wire I L=1100	1	088	Bolt M5x10	4
065	Sensor Wire II L=1300	1	089	Bolt M8x10	1
066	Screw ST2.9x12	2	090	Front Decorate Cover Ø60	1
067	Left Cover	1	091	Left Decorate Cover Ø60	1
068	Right Cover	1	092	Right Decorate Cover Ø60	1
069	Axle Bush	2	093	Curve Washer Ø16xØ8	2
070	Ball Bearing	2	094	Screw ST4.2x12	8
071	Axle Sleeve I 15/16"	1	095	Washer Ø14xØ10x1	2
072	Axle Sleeve II 7/8"	1	096	Bolt M8x25	1
073	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1			

### HARDWARE PACKING LIST



- (13R) Bolt for right U Shape Bracket 1/2" 1 PC
- (14R) Right Nylon Nut 1/2" 1 PC
- (15) Wave Washer Ø28xØ17x0.3 1 PC
- (17) Spring Washer Ø20 1 PC



- (13L) Bolt for left U Shape Bracket 1/2" 1 PC
- (14L) Left Nylon Nut 1/2" 1 PC
- (15) Wave Washer Ø28xØ17x0.3 1 PC
- (17) Spring Washer Ø20 1 PC



(9) Bolt M8x70  
4 PCS



(11) Big Curve Washer Ø20xØ8  
4 PCS



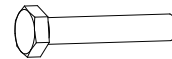
(12) Cap Nut M8  
4 PCS



(24) Nylon Nut M6  
10 PCS



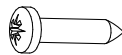
(25) Washer Ø6  
6 PCS



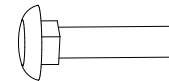
(26) Bolt M6x40  
6 PCS



(28) Cap S13  
2 PCS



(29) Screw ST4.2x25  
4 PCS



(44) Bolt M6x35  
4 PCS



(45) Curve Washer Ø6  
4 PCS



(94) Screw ST4.2x12  
8 PCS

## TOOLS



Allen Wrench 8mm  
1 PC

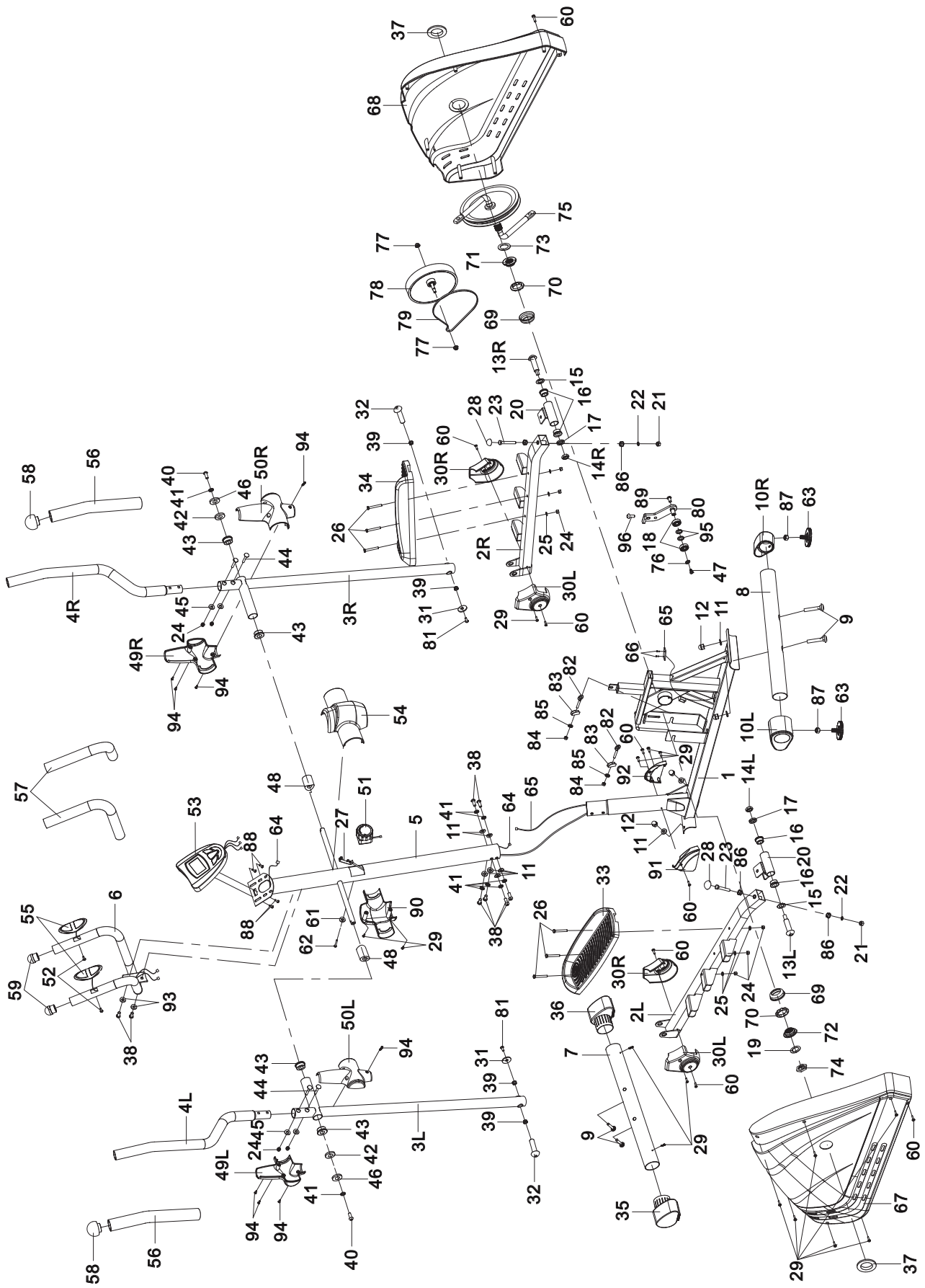
25



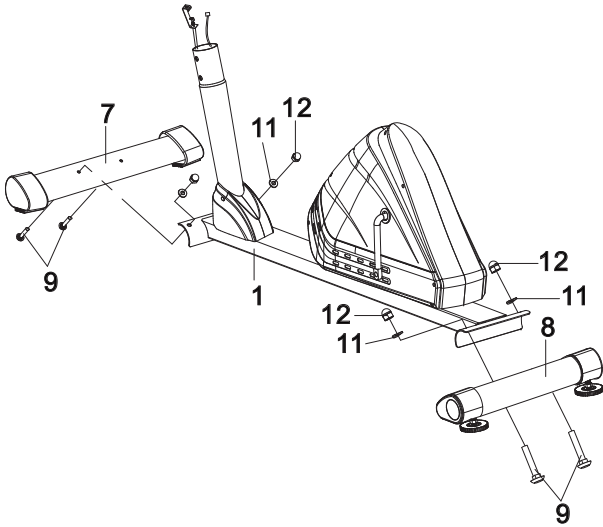
Allen Wrench 6mm  
1 PC



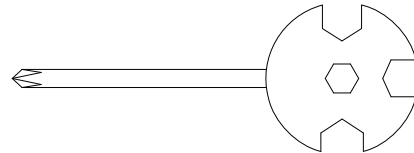
# OVERVIEW DRAWING



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



**Tool:**



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S8, S13, S14, S15

## 1. Front and Rear Stabilizers Installation

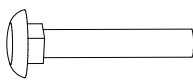
Position the Front Stabilizer (7) in front of Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Front Stabilizer (7) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M8x70 Bolts (9), Ø20xØ8 Big Curve Washers (11), and M8 Cap Nuts (12). Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Position the Rear Stabilizer (8) behind the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Rear Stabilizer (8) onto the rear curve of the Main Frame (1) with two M8x70 Bolts (9), Ø20xØ8 Big Curve Washers (11), and M8 Cap Nuts (12). Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

## Hardware:



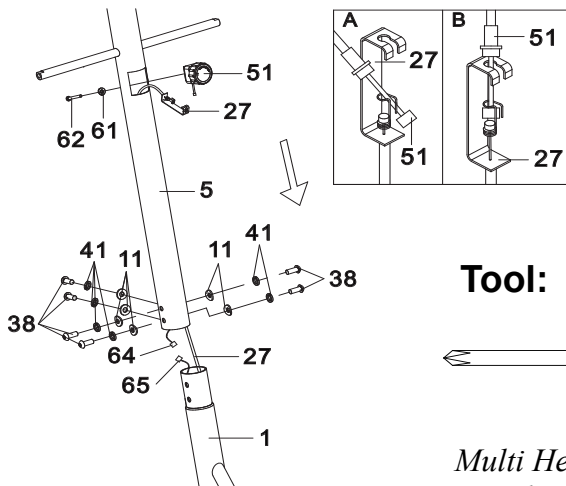
4 Bolts (M8x70)



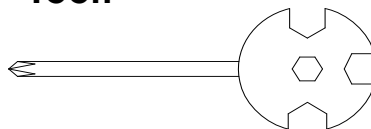
4 Big Curve Washers (Ø20xØ8)



4 Cap Nuts (M8)



**Tool:**



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S8, S13, S14, S15



Allen Wrench

## 2. Front Post and Tension Control Knob Installation

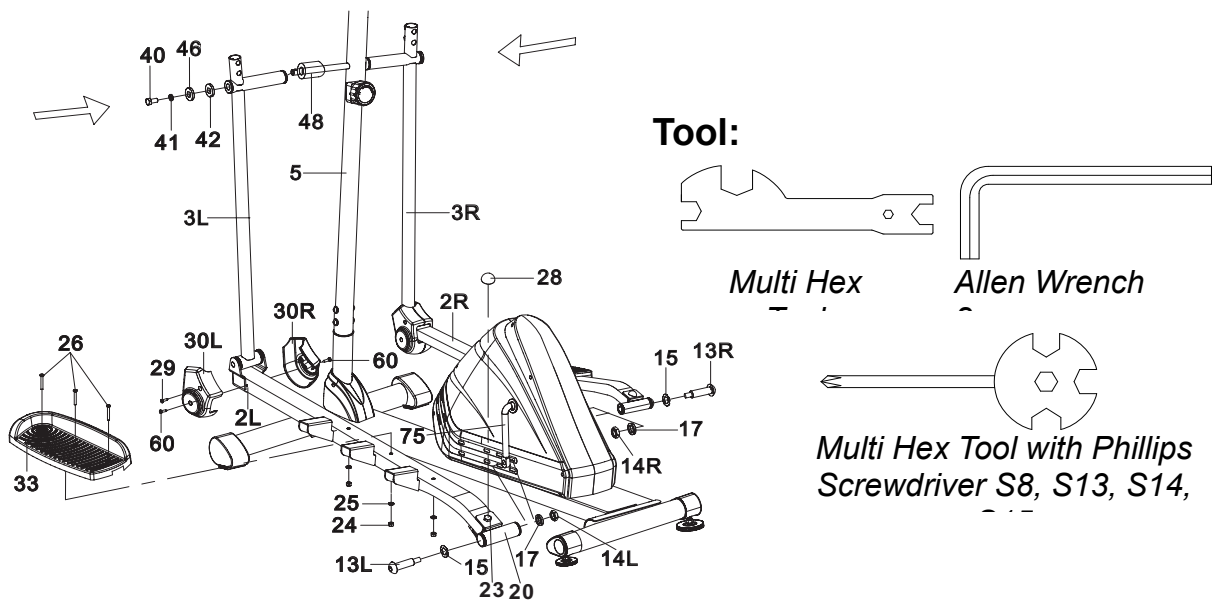
Remove six M8x15 Bolts (38), Ø8 Spring Washers (41), and Ø20xØ8 Big Curve Washers (11) from the Main Frame (1).

Insert the Tension Cable (27) through into the bottom hole of Front Post (5) and pull it out from the square hole of Front Post (5).

Connect the Sensor Wire II (65) from the Main Frame (1) to the Sensor Wire I (64) from the Front Post (5).

Insert the Front Post (5) onto the tube of the Main Frame (1) and secure with six M8x15 Bolts (38), Ø8 Spring Washers (41), and Ø20xØ8 Big Curve Washers (11) that were removed.

Remove the Ø20xØ5.2 Curve Washer for Tension Control Knob (61) and M5x55 Bolt for Tension Control Knob (62) from the Tension Control Knob (51). Put the cable end of resistance cable of Tension Control Knob (51) into the spring hook of Tension Cable (27) as shown in drawing A of figure 2. Pull the resistance cable of Tension Control Knob (51) up and force it into the gap of metal bracket of Tension Cable (27) as shown in drawing B of figure 2. Attach the Tension Control Knob (51) onto the Front Post (5) with the Ø20xØ5.2 Curve Washer for Tension Control Knob (61) and M5x55 Bolt for Tension Control Knob (62) that were removed.



## 3. Left/Right Handrail Arms, Left/Right Foot Bars, Left/Right Foot Pedals, and Foot Bar Covers-A/B Installation

Remove two M8x20 Bolts (40), Ø8 Spring Washers (41), Ø10 Big Washers (46), and Ø38x3 Washers (42) from the left and right horizontal axes of the Front Post (5). Then attach the Left Handrail Arm (3L) onto the left horizontal axis of the Front Post (5) with one M8x20 Bolt (40), Ø8 Spring Washer (41), Ø10 Big Washer (46), and Ø38x3 Washer (42) that were removed.

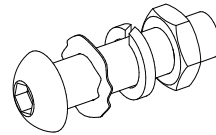
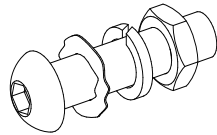
Attach the left U Shape Bracket (20) to the left Crank (75) with one 1/2" Bolt for left U Shape Bracket (13L), Ø28xØ17x0.3 Wave Washer (15), Ø20 Spring Washer (17), and 1/2" Left Nylon Nut (14L). Install a S13 Cap (28) onto the M8x45 Bolt (23).

**NOTE:** 1/2" Bolt for left U Shape Bracket (13L) and 1/2" Bolt for right U Shape Bracket (13R) are marked "R" for Right and "L" for Left.

Attach the Left Foot Pedal (33) onto the Left Foot Bar (2L) with three M6 Nylon Nuts (24), Ø6 Washers (25), and M6x40 Bolts (26).

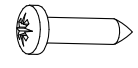
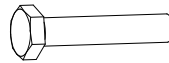
Remove two ST4.2x25 Phillips Self Tapping Screws (60) from the Left Foot Bar (2L). Attach the Foot Bar Covers-A/B (30L, 30R) onto the Left Foot Bar (2L) with one ST4.2x25 Screw (29) and two ST4.2x25 Phillips Self Tapping Screws (60) that were removed. Repeat above step to attach the Right Handrail Arm (3R) onto the right horizontal axis of the Front Post (5) and right U Shape Bracket (20) to the right Crank (75).

**Hardware:**

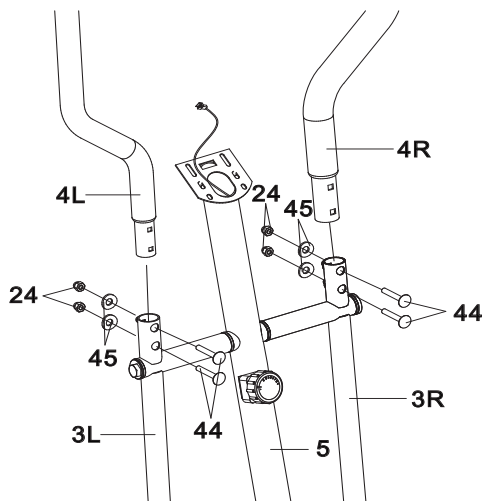


- (13R) Bolt for right U Shape Bracket 1/2" 1 PC
- (14R) Right Nylon Nut 1/2" 1 PC
- (15) Wave Washer Ø28xØ17x0.3 1 PC
- (17) Spring Washer Ø20 1 PC

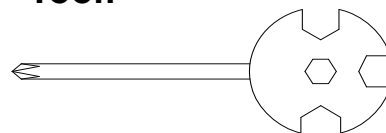
- (13L) Bolt for left U Shape Bracket 1/2" 1 PC
- (14L) Left Nylon Nut 1/2" 1 PC
- (15) Wave Washer Ø28xØ17x0.3 1 PC
- (17) Spring Washer Ø20 1 PC



- 6 Nylon Nuts (M6)
- 6 Washers (Ø6)
- 6 Bolts (M6x40)
- 2 Caps (S13)
- 2 Screws (ST4.2x25)



**Tool:**

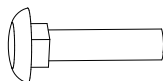


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S8, S13, S14,

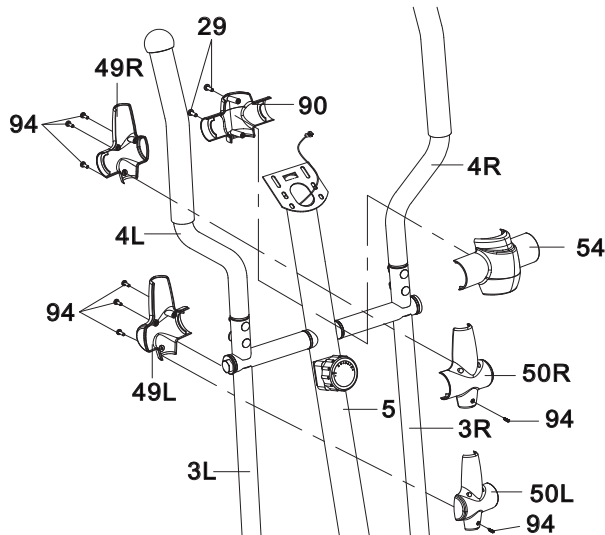
**4. Left and Right Handrails Installation**

Attach the Left/Right Handrails (4L, 4R) onto the Left/Right Handrail Arms (3L, 3R) with four M6x35 Bolts (44), Ø6 Curve Washers (45), and M6 Nylon Nuts (24).

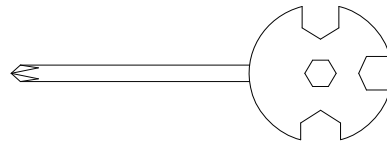
**Hardware:**



- 4 Bolts (M6x35)
- 4 Curve Washers (Ø6)
- 4 Nylon Nuts (M6)



**Tool:**



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S8, S13, S14,*

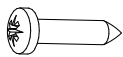
**5. Front/Rear Decorate Covers and Left/Right Handrail Arm Covers-A/B Installation**

Attach the Front and Rear Decorate Covers (90, 54) onto the Front Post (5) with two ST4.2x25 Screws (29).

Attach the Left Handrail Arm Cover-A (49L) and Left Handrail Arm Cover-B (50L) onto the Left Handrail Arm (3L) with four ST4.2x12 Screws (94).

Attach the Right Handrail Arm Cover-A (49R) and Right Handrail Arm Cover-B (50R) onto the Right Handrail Arm (3R) with four ST4.2x12 Screws (94).

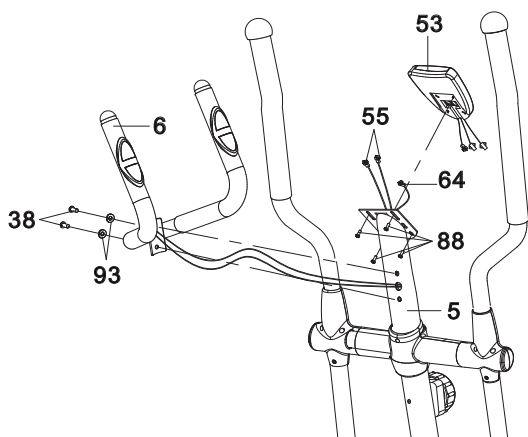
**Hardware:**



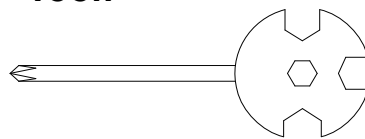
*2 Screws (ST4.2x25)*



*8 Screws (ST4.2x12)*



**Tool:**



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S8, S13, S14,*



*Allen Wrench*

**6. Computer and Handlebar Installation**

Remove four M5x10 Bolts (88) from the back of the Computer (53).

Remove two M8x15 Bolts (38) and Ø16xØ8 Curve Washers (93) from the Front Post (5).



Insert the Hand Pulse Sensor Wires (55) from the Handlebar (6) into the hole on the Front Post (5) and then pull them out from the top end of the Front Post (5).

Attach the Handlebar (6) onto the Front Post (5) with two M8x15 Bolts (38) and Ø16xØ8 Curve Washers (93) that were removed.

Connect the Sensor Wire I (64) and Hand Pulse Sensor Wires (55) to the wires that come from the Computer (53) and then attach the Computer (53) onto the top end of the Front Post (5) with four M5x10 Bolts (88) that were removed.

## **MAINTENANCE**

### **Cleaning**

The elliptical trainer can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the elliptical trainer after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause an electrical hazard or electronics to fail.

Please keep the elliptical trainer, specially, the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage.

Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness every week.

### **Storage**

Store the elliptical trainer in a clean and dry environment away from children.

## **TROUBLESHOOTING**

**PROBLEM:** The elliptical trainer wobbles when in use.

**SOLUTION:** Turn the adjustable leveler on the rear stabilizer as needed to level the elliptical trainer.

**PROBLEM:** There is no display on the computer console.

**SOLUTION:** Remove the computer console and verify the wires that come from the computer console are properly connected to the wires that come from the front post.

**SOLUTION:** Check the batteries are correctly positioned and battery springs are proper contact with batteries.

**SOLUTION:** The batteries in the computer console may be dead. Change the new batteries.

**PROBLEM:** There is no heart rate reading or heart rate reading is erratic or inconsistent.

**SOLUTION:** Make sure that the wire connections for the hand pulse sensors are secure.

**SOLUTION:** To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures.

**SOLUTION:** Gripping the hand pulse sensors too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the hand pulse sensors.

**PROBLEM:** The elliptical trainer makes a squeaking noise when in use.

**SOLUTION:** The bolts may be loose on the elliptical trainer, please inspect the bolts and tighten the loose bolts.

## **WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE**

A good exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool down. Do the entire program at least two to three times a week, resting for a day between workouts. After several months you can increase your workouts to four or five times per week.

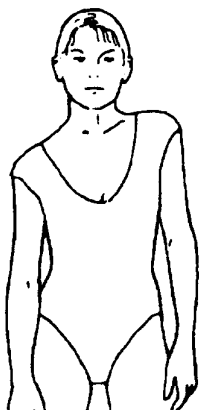
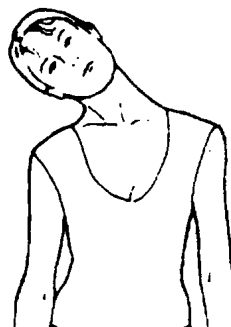
**AEROBIC EXERCISE** is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscles eg: legs, arms and buttocks. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

The **WARM-UP** is an important part of any workout. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

**COOL DOWN** at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles.

### **HEAD ROLLS**

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

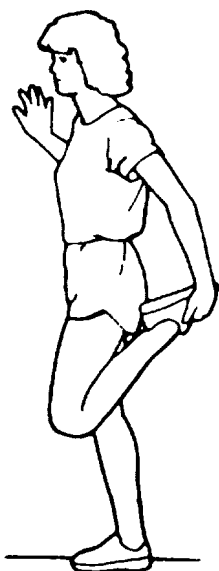
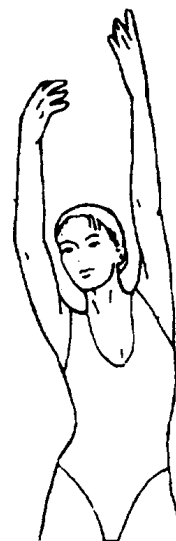


### **SHOULDER LIFTS**

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

### **SIDE STRETCHES**

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



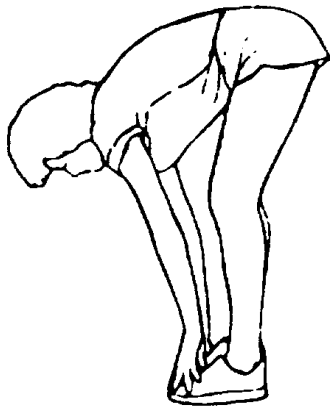
### **QUADRICEPS STRETCH**

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.



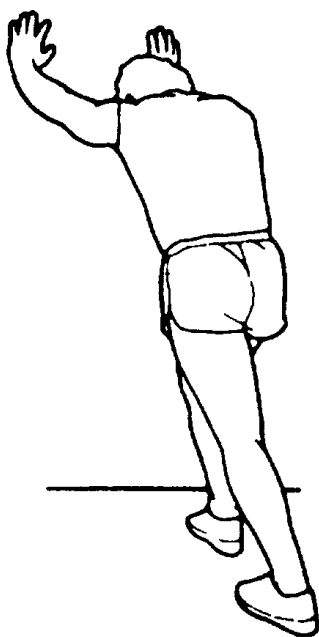
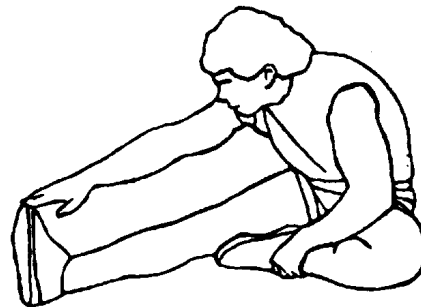


### **TOE TOUCHES**

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.



### **CALF/ACHILLES STRETCH**

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.