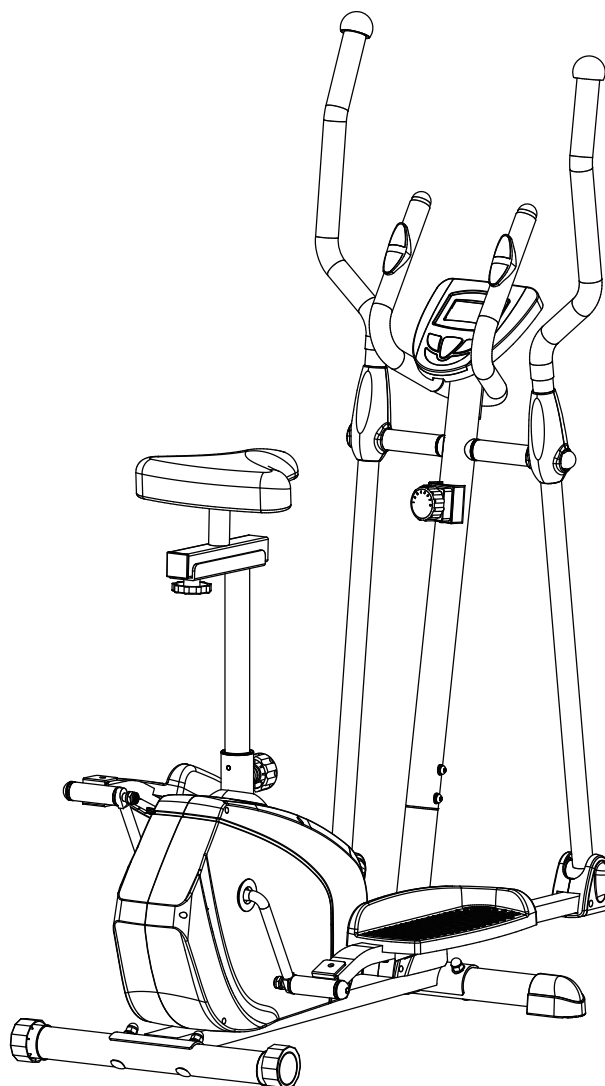




IN 3131

Elliptikal inSPORTline DAYTONA 2 v 1 (č.: 93296)



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.

OBSAH

POKYNY K BEZPEČNOSTI-----	2
SEŘÍZENÍ-----	3
OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE-----	3
SEZNAM DÍLŮ-----	5
BALENÍ SOUČÁSTEK-----	7
NÁŘADÍ-----	8
SCHÉMA MONTÁŽE-----	9
INSTRUKCE K MONTÁŽI-----	10
ÚDRŽBA-----	17
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ-----	17
CVIKY NA ZAHŘÁTÍ A STREČINK-----	18

POKYNY K BEZPEČNOSTI

Základní opatření by měly být vždy dodržovány, včetně následujících instrukcí pro bezpečné používání zařízení: Před použitím tohoto zařízení si pozorně přečtete všechny instrukce.

1. Před použitím tohoto zařízení si přečtete všechny instrukce v manuálu a rozcvičte se.
2. Za účelem snížení rizika vzniku možného poranění svalstva si rozehřejte před cvičením na trenažéru 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. Na cvičení používejte vhodný sportovní oděv a obuv. Nenoste dlouhé volné oblečení, které by se mohlo zachytit do zařízení.
5. Nepokoušejte se o jiný způsob oprav, údržby nebo seřízení zařízení, než ten, který je uveden v manuálu. Pokud se vyskytnou nějaké vážnější problémy, přerušete cvičení a problém konzultujte se zástupci autorizovaného servisu.
6. Buďte opatrní při počátečním našlápnutí na pedály nebo také při závěrečném sešlapování na zem. Vždy se nejdříve chytte řídítek. 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 trenažéru se prosím držte oběma rukama řídítek 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 přečtete návod

UPOZORNĚNÍ: Dříve než začnete používat toto zařízení, přečtete 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.

Seřízení výšky sedla (vertikálně)

Otáčejte kulatým šroubem na vertikální tyči proti směru hodinových ručiček, dokud nebude možné jej vysunout. Po vysunutí šroubu si nastavte výšku sedla podle potřeby. Sedlovou tyč posunujte jemně nahoru nebo dolů dokud šroub „nezaskočí“ do jedné z děr na sedlové tyči. Potom kulatý šroub znovu utáhněte ve směru hodinových ručiček.

Pozn: Při seřizování výšky sedla dbejte na to, aby nebyla vyznačená ryska maximální nastavitelné výšky sedla vidět nad okrajem plastové objímky.

Seřízení pozice sedla (horizontálně)

Otáčejte kulatým šroubem pod sedlem tak, abyste uvolnili horizontální pohyblivou tyč pro posun vpřed nebo vzad. Nastavte požadovanou pozici sedla a pak znovu utáhněte kulatý šroub.

Pozn: Kulatý šroub utahujte tak dlouho, dokud nebude sedlová tyč stabilní a bezpečná pro cvičení.

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
PULSE (TEPOVÁ FREKVENCE)-----	40-240 TEPŮ/MIN



FUNKČNÍ TLAČÍTKA:

MODE: Zmáčknete tlačítko MODE pro výběr funkcí.

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

FUNKCE POČÍTAČE:

AUTO ON/OFF: Pokud začnete cvičit nebo stisknete tlačítko MODE, počítač se automaticky zapne. Pokud necháte zařízení bez provozu 256 sekund, počítač se automaticky vypne.

SCAN: Stiskněte několikrát za sebou tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na funkci SCAN; počítač bude automaticky snímat postupně všechny funkce - TIME (ČAS), SPEED (RYCHLOST), DIST (VZDÁLENOST), CAL (KALORIE), ODO (ODOMETR) a PULSE (tepová frekvence) každých 6 sekund.

TIME: Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na funkci TIME; na displeji se zobrazí Váš celkový čas strávený cvičením v minutách a sekundách.

SPEED: Stiskněte několikrát za sebou tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na funkci SPEED; na displeji se zobrazí Vaše aktuální tréninková rychlost cvičení.

DIST (VZDÁLENOST): Stiskněte několikrát za sebou tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na funkci DIST; na displeji můžete sledovat rostoucí vzdálenost, kterou během cvičení urazíte.

CAL (KALORIE): Stiskněte několikrát za sebou tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na funkci CAL; na displeji můžete sledovat zvyšující se počet kalorií, které během cvičení spálíte. (Tyto údaje jsou pouze přibližným ukazatelem pro srovnání odlišných způsobů cvičení a neměly by být použity pro lékařské účely).

ODO (ODOMETR): Stiskněte několikrát za sebou tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na funkci ODO; na displeji můžete sledovat rostoucí celkovou vzdálenost, která se přičítá za každé cvičení na trenažéru. Hodnotu celkové vzdálenosti ODO nevynulujete stisknutím a držením tlačítka MODE po dobu 3 sekund. Celkovou vzdálenost můžete vynulovat jen při vyjmutí baterií z počítače

PULSE: Stiskněte několikrát za sebou tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na funkci PULSE; pokud máte při cvičení položené ruce na senzorických 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.

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.

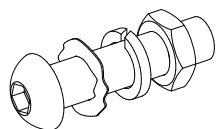
SEZNAM DÍLŮ

č.	Položka	ks	č.	Položka	ks
001	Hlavní rám 60x30x2	1	028	Podložka Ø6	6
002L	Levá pedálová tyč 40x25x1.5	1	029	Šestihranný šroub M6x40	6
002R	Pravá pedálová tyč 40x25x1.5	1	030	Zátěžový kabel L=1600	1
003L	Levé ruční madlo Ø32x1.5	1	031	Krytka S13	2
003R	Pravé ruční madlo Ø32x1.5	1	032	Šroub ST4.2x25	9
004L	Levé madlo Ø32x1.5	1	033L	Kryt pedálové tyče-A	2
004R	Pravé madlo Ø32x1.5	1	033R	Kryt pedálové tyče-B	2
005	Přední tyč rámu	1	034	Velká podložka Ø8	3
006	Řídítka Ø28.6x1.5	1	035	Šestihranný šroub Ø15.8x62.5	2
007	Nastavitelný šestihranný šroub M8x90	1	036	Levý pedál 395x150x65	1
008	Velká podložka Ø10	2	037	Pravý pedál 395x150x65	1
009	Pérová podložka Ø8	6	038	Koncová krytka přední spodní tyče Ø50	2
010	Přední spodní tyč Ø50x1.5x480	1	039	Šestihranný šroub M6x48	2
011	Zadní spodní tyč Ø50x1.5x480	1	040	Posuvné kolečko Ø23xØ6x32	2
012	Šestihranný šroub M10x57	4	041	Šestihranný šroub M8x15	8
013	Koncová krytka zadní spodní tyče Ø50x1.5	2	042	Oblouková podložka Ø20xØ8	8
014	Velká oblouková podložka Ø10	4	043	Šestihranný šroub M10x18	2
015	Maticová krytka M10	4	044	Pérová podložka Ø18xØ10.5x3	2
016L	Šestihranný šroub pro levý spojovací U profil 1/2"	1	045	Podložka Ø28x5	2
016R	Šestihranný šroub pro pravý spojovací U profil 1/2"	1	046	Silná kovová objímka Ø33xØ29xØ16x14x4	4
017L	Levá nylonová matice 1/2"	1	047	Šestihranný šroub M6x35	4
017R	Pravá nylonová matice 1/2"	1	048	Oblouková podložka Ø6	4
018	Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3	2	049	Krytka S16	2
019	Silná kovová objímka Ø24.8xØ16x14	8	050	Maticová krytka M6	4
020	Pérová podložka Ø20	2	051	Plastová objímka Ø32xØ16x5xØ50	2
021	Náhradní kolo	1	052L	Kryt levého ručního madla-B	1
022	Podložka Ø40x24x3	1	052R	Kryt pravého ručního madla-B	1
023	Spojovací U profil	2	053L	Kryt levého ručního madla-A	1
024	Nylonová matice M8	9	053R	Kryt pravého ručního madla-A	1
025	Podložka Ø16xØ8x1.5	8	054	Zátěžové ovládací tlačítko	1
026	Šestihranný šroub M8x50	2	055	Šroub ST2.9x12	10
027	Nylonová matice M6	8	056	Počítač JVT29120	1

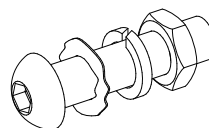
SEZNAM DÍLŮ

č.	Položka	ks	č.	Položka	ks
057	Šestihranný šroub M5x12	4	080	M10x1x1 Matice pro setrvačnick	2
058	Ruční tepový senzor	2	081	Setrvačnick Ø230x40x32	1
059	Pěnová rukojeť madla Ø31xØ37x480	2	082	Šestihranný šroub PJ380 J6	1
060	Pěnová rukojeť řídítek Ø21xØ27x360	2	083	Nosič náhradního kola	1
061	Koncová krytka madla Ø32x1.5	2	084	Šestihranný šroub M8x20	2
062	Koncová krytka řídítek Ø28.6x1.5	2	085	Nastavitelný šestihranný šroub M6x36	2
063	Samořezný šroub Phillips ST4.2x20	2	086	U profil	2
064	Oblouková podložka pro zátěžové ovládací tlačítko Ø20xØ5.2	1	087	Pérová podložka Ø6	2
065	Šestihranný šroub pro zátěžové ovládací tlačítko M5x45	1	088	Matice M6	2
066	Silná kovová objímka Ø18xØ8x10	4	089	Allenův šroub M8x20	1
067	Kabel senzoru I L=1100	1	090	Krytka Ø40xØ26x10	2
068	Kabel senzoru II L=1600	1	091	Levý dekorační kryt Ø50	1
069	Ruční tepový senzor s lankem L=750	2	092	Pravý dekorační kryt Ø50	1
070	Levý kryt 546x374x82	1	093	Samořezný šroub Phillips ST4.2x25	2
071	Pravý kryt 546x374x84	1	094	Koncová krytka sedlové tyče (38x38)	2
072	Pouzdro osy kola	2	095	Sedlový seřizovací šroub M8	1
073	Kuličkové ložisko	2	096	Vertikální sedlová tyč	1
074	Středová manžeta I 15/16"	1	097	Plastová objímka	1
075	Středová manžeta II 7/8"	1	098	Kulatý šroub M16x1.5	1
076	Objímka Ø34.5xØ23x2.5	1	099	Potah sedla	1
077	Šestihranná matice 7/8"	2	100	Polstrované sedlo DD-98-2AT	1
078	Řemenice se středovou klikou 6.5"/Ø240	1	101	Horizontální sedlová tyč	1
079	Šroub ST4.2x20	4			

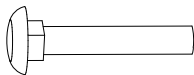
SEZNAM SOUČÁSTEK



- (16R) Šestihranný šroub pro pravý spojovací
U profil 1/2" 1 ks
(17R) Pravá nylonová matice 1/2" 1 ks
(18) Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3 1 ks
(20) Pérová podložka Ø20 xØ13xB2 1 ks



- (16L) Šestihranný šroub pro levý spojovací
U profil 1/2" 1 ks
(17L) Levá nylonová matice 1/2" 1 ks
(18) Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3 1 ks
(20) Pérová podložka Ø20 xØ13xB2 1 ks



- (12) Šestihranný šroub M10x75
4 ks



- (14) Velká oblouková
podložka Ø10 4 ks



- (15) Koncová matice M10
4 ks



- (27) Nylonová matice M6
6 ks



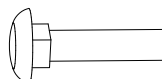
- (28) Podložka Ø6
6 ks



- (29) Šestihranný šroub
M6x40 6 ks



- (31) Krytka S13
2 ks



- (47) Šestihranný šroub M6x35
4 ks



- (48) Oblouková podložka Ø6
4 ks



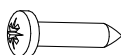
- (49) Krytka S16
2 ks



- (50) Koncová matice M6
4 ks



- (55) Šroub ST2.9x12
8 ks



- (79) Šroub ST4.2x20
4 ks

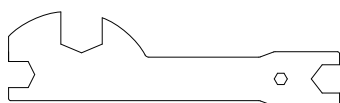
NÁŘADÍ



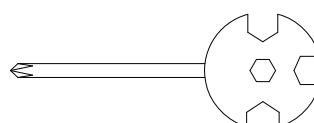
Allenův imbusový klíč 8mm
1 ks



Allenův imbusový klíč 6mm
1 ks

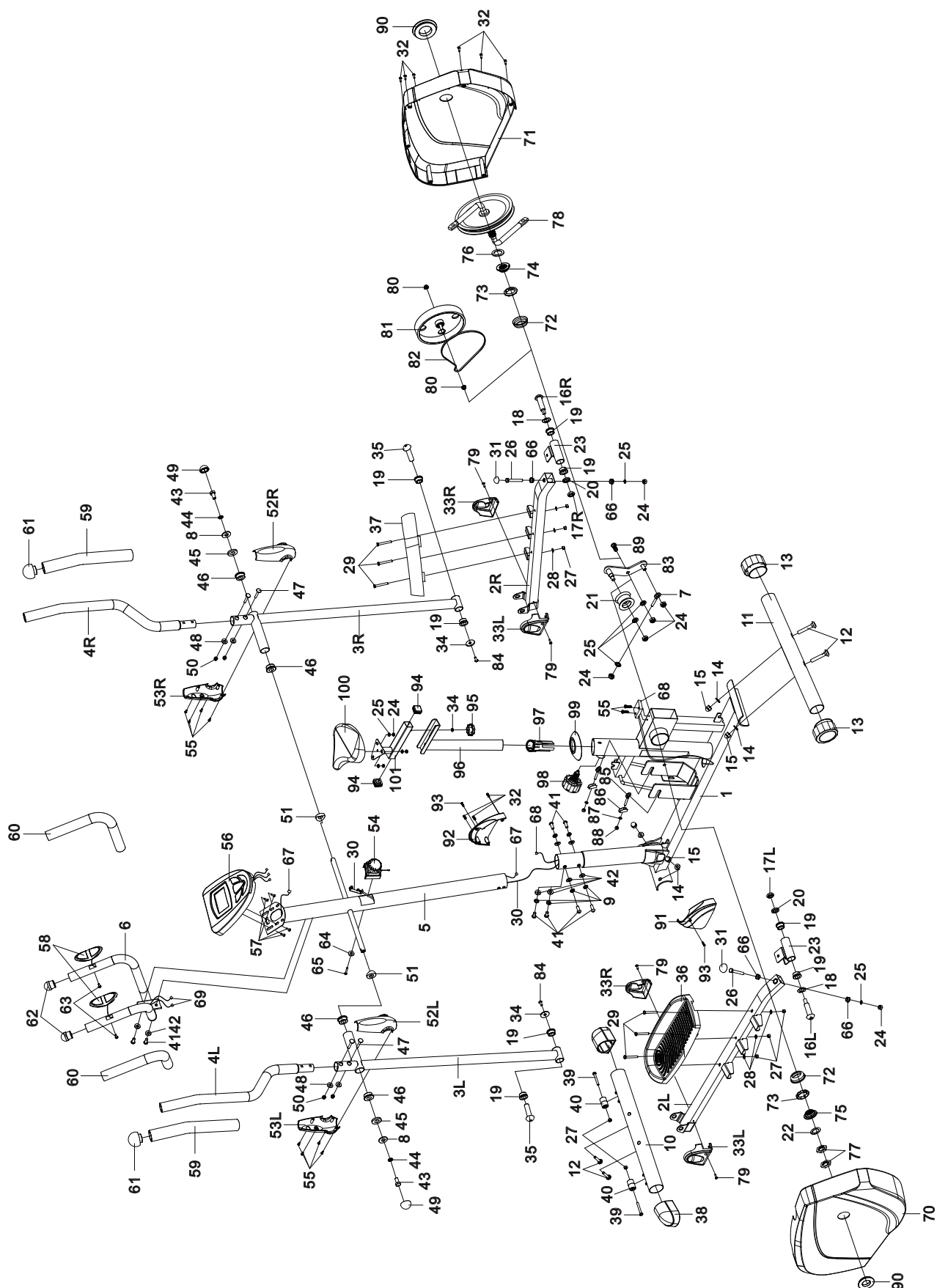


Multifunkční šestihranný klíč
1 ks

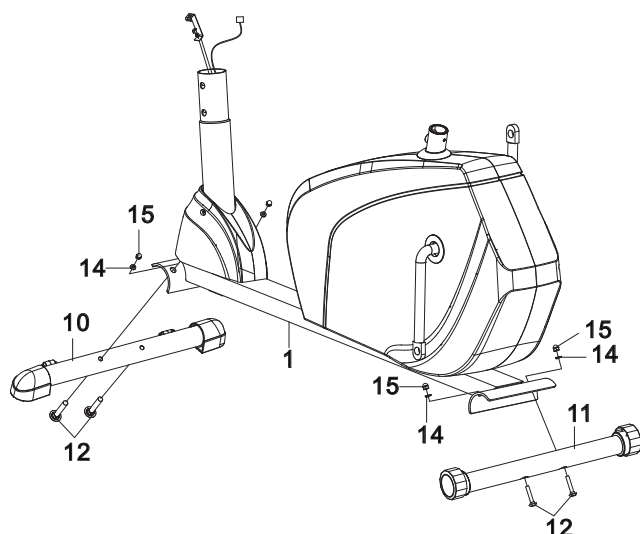


Multifunkční šestihranný klíč
se šroubovákem Phillips
S8, S13, S14, S15
1 ks

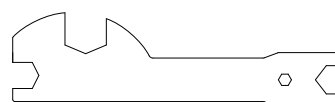
SCHÉMA MONTÁŽE



POKYNY K MONTÁŽI



Nářadí:



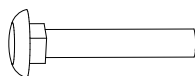
*Multifunkční šestihranný
klíč*

1. Montáž přední a zadní tyče

Přední spodní tyč (10) přiložte k přední spodní části hlavního rámu (1) a srovnejte otvory pro šrouby. Přední tyč (10) připevněte na přední ohyb hlavního rámu (1) pomocí dvou šestihranných šroubů M10x57 (12), velkých obloukových podložek Ø10 (14) a maticových krytek M10 (15). Šrouby utáhněte pomocí multifunkčního šestihranného klíče.

Zadní spodní tyč (11) přiložte k zadní spodní části hlavnímu rámu (1) a srovnejte otvory pro šrouby. Zadní tyč (11) připevněte na zadní ohyb hlavního rámu (1) pomocí dvou šestihranných šroubů M10x57 (12), velkých obloukových podložek Ø10 (14) a maticových krytek M10 (15). Šrouby utáhněte pomocí multifunkčního šestihranného klíče.

Součástky:



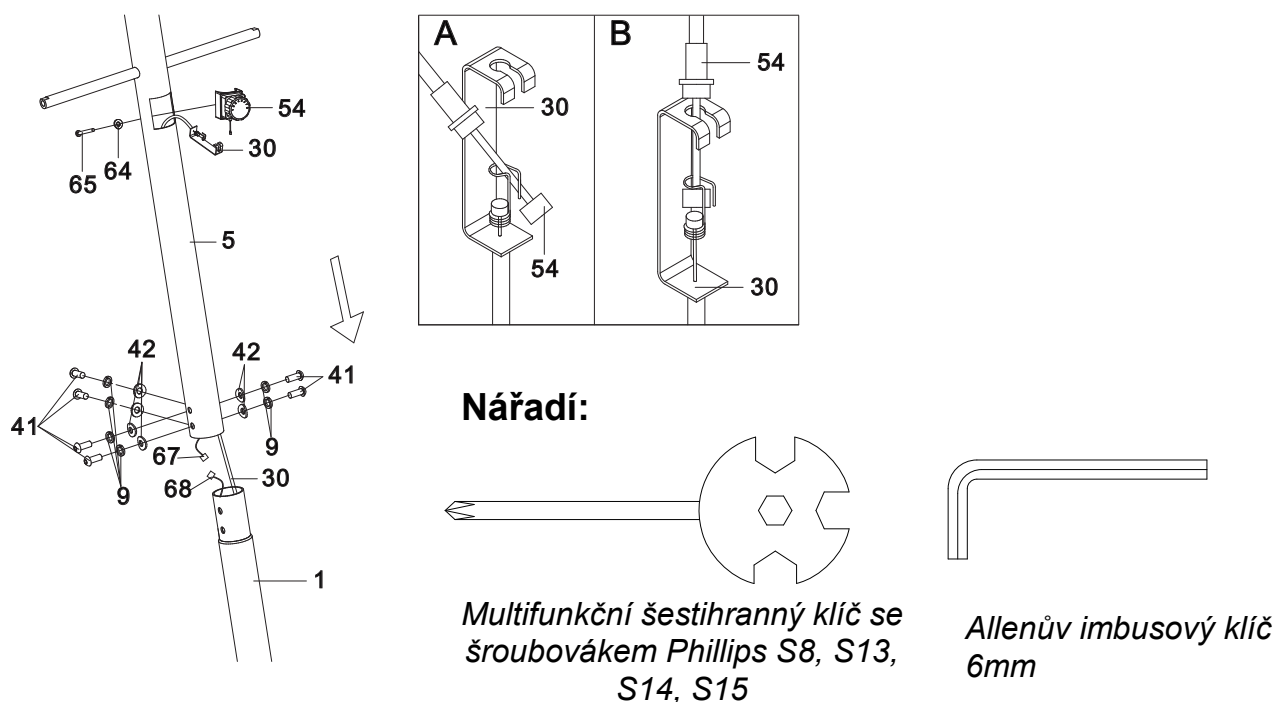
*4 šestihranné šrouby
(M10x57)*



*4 Velké obloukové podložky
(Ø10)*



4 Koncové matice (M10)



2. Montáž přední tyče hlavního rámu a zátěžového ovládacího tlačítka

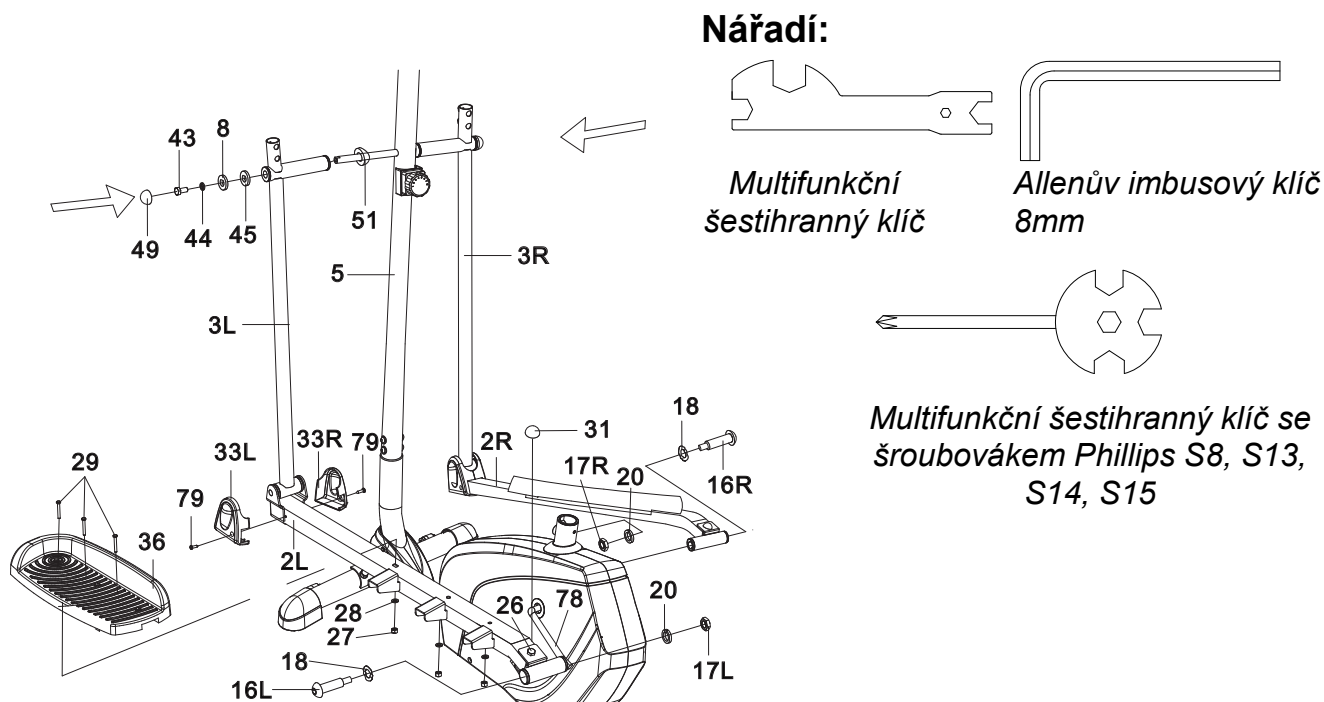
Z hlavního rámu (1) odmontujte 6 šestihranných šroubů M8x15 (41), pérových podložek Ø8 (9), a velkých obloukových podložek Ø20xØ8 (42).

Spodním otvorem přední tyče rámu (5) vsuňte zátěžový kabel (30) a vytáhněte jej ven čtvercovým otvorem v přední tyči hlavního rámu (5).

Senzorový kabel II (68) z hlavního rámu (1) připojte k senzorovému kabelu I (67) z přední tyče hlavního rámu (5).

Přední tyč rámu (5) vložte do trubice hlavního rámu (1) a připevněte pomocí 6 šestihranných šroubů M8x15 (41), pérových podložek Ø8 (9), a velkých obloukových podložek Ø20xØ8 (42), které jste z rámu na začátku odmontovali.

Ze zátěžového ovládacího tlačítka (54) odmontujte obloukovou podložku Ø20xØ5.2 pro zátěžové ovládací tlačítko (64) a šestihranný šroub M5x45 pro zátěžové ovládací tlačítko (65). Koncovku kabelu zátěžového ovládacího tlačítka (54) vložte do karabiny zátěžového kabelu (30) tak, jak je uvedeno na obrázku A. Kabel zátěžového ovládacího tlačítka (54) povytáhněte nahoru a vsuňte do mezery kovové konzoly zátěžového kabelu (30) tak, jak je uvedeno na obrázku B. Zátěžové ovládací tlačítko (54) připevněte k přední tyči rámu (5) pomocí obloukové podložky Ø20xØ5.2 pro zátěžové ovládací tlačítko (64) a šestihranného šroubu M5x45 pro zátěžové tlačítko (65), které jste na začátku odmontovali.



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 šestihranné šrouby M10x18 (43), pérové podložky Ø18xØ10.5x3 (44), velké podložky Ø10 (8) a podložky Ø28x5 (45). Potom připevněte spodní část levého ručního madla (3L) k levé horizontální ose přední tyče (5) pomocí jednoho šestihranného šroubu M10x18 (43), pérové podložky Ø18xØ10.5x3 (44), velké podložky Ø10 (8) a podložky Ø28x5 (45), které jste na začátku odmontovali od levé osy přední tyče. Koncovou krytku S16 (49) připevněte na šroub M10x18 (43).

Levý spojovací U profil (23) připevněte k levé středové klice (78) pomocí jednoho šestihranného šroubu 1/2" pro levý spojovací U profil (16L), vlnité podložky Ø28xØ17x0.3 (18), pérové podložky Ø20 (20), a levé nylonové matice 1/2" (17L). Na šestihranný šroub M8x50 (26) namontujte krytku S13 (31).

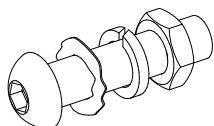
Pozn: Šestihranné šrouby 1/2" pro levý (16L) a pravý spojovací U profil (16R) jsou označeny písmeny "R" pro pravou a "L" pro levou stranu.

Levý pedál (36) připevněte na levou pedálovou tyč (2L) pomocí 3 nylonových matic M6 (27), podložek Ø6 (28) a šestihranných šroubů M6x40 (29).

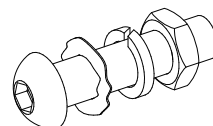
Na levou pedálovou tyč (2L) připevněte kryty pedálové tyče-A/B (33L, 33R) pomocí dvou šroubů ST4.2x20 (79).

Opakujte výše uvedený postup k připevnění spodní části pravého ručního madla (3R) k pravé horizontální ose přední tyče (5) a pravého spojovacího U profilu (23) k pravé středové klice (78).

Součástky:



(16R) Šestihranný šroub pro pravý spojovací U profil 1/2" 1 ks
 (17R) Pravá nylonová matice 1/2" 1 ks
 (18) Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3 1 ks
 (20) Pérová podložka Ø20 1 ks



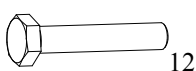
(16L) Šestihranný šroub pro levý spojovací U profil 1/2" 1 ks
 (17L) Levá nylonová matice 1/2" 1 ks
 (18) Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3 1 ks
 (20) Pérová podložka Ø20 1 ks



6 Nylonových matic (M6)



6 podložek (Ø6)



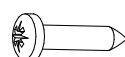
6 šestihranných šroubů (M6x40)



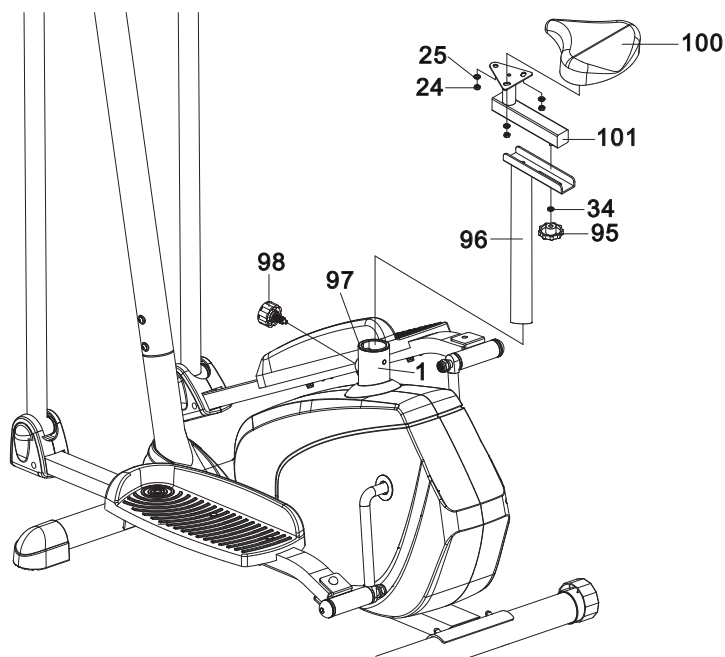
2 krytky (S13)



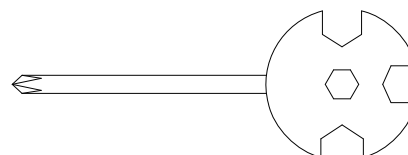
2 krytky (S16)



4 šroubů (ST4.2x20)



Nářadí:



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

4. Nastavení výšky a pozice sedla, polstrování sedla a montáž sedlových tyčí

Do plastové objímky (97) v trubici hlavního rámu (1) vložte sedlovou tyč (96) a upevněte ji kulatým šroubem (98). Šroub otáčejte ve směru hodinových ručiček.

Nastavení výšky sedla (vertikálně)

Otáčejte kulatým šroubem (98) na vertikální sedlové tyči proti směru hodinových ručiček, dokud nebude možné jej vysunout. Po vysunutí šroubu (98) si nastavte výšku sedlové tyče (96) dle potřeby.

Sedlovou tyč (96) posunujte jemně nahoru nebo dolů dokud šroub (98) „nezaskočí“ do jedné z děr na sedlové tyči (96). Potom kulatý šroub znovu utáhněte ve směru hodinových ručiček.

Pozn: Při seřizování výšky sedla dbejte na to, aby nebyla vyznačená ryska maximální nastavitelné výšky sedla vidět nad okrajem plastové objímky.

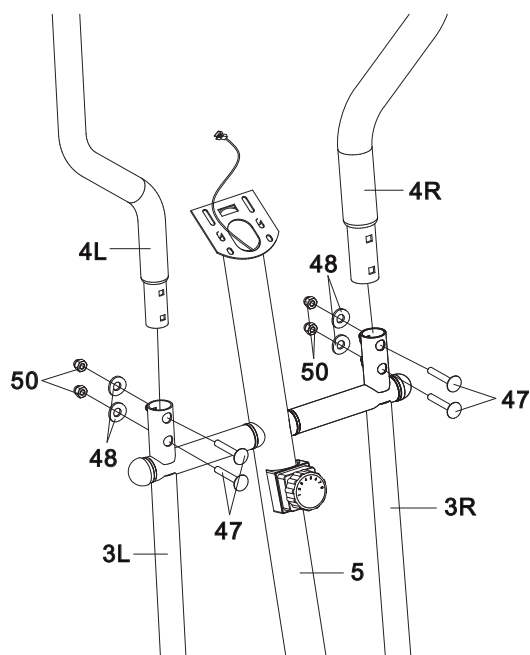
Ze spodní strany polstrovaného sedla (100) odmontujte 3 nylonové matice M8 (24) a podložky Ø16xØ8x1.5 (25). Do otvorů v horní části horizontální sedlové tyče (101) vložte šrouby upevněné ve spodní části polstrovaného sedla (100). Šrouby upevněte pomocí 3 nylonových matic M8 (24) a podložek Ø16xØ8x1.5 (25).

Ze spodní strany horizontální sedlové tyče (101) odmontujte jednu velkou podložku Ø8 (34) a kulatý šroub (95). Do otvoru v horní části vertikální sedlové tyče (96) našroubujte šestihranný šroub na spodní straně horizontální sedlové tyče (101), připevněte pomocí jedné velké podložky Ø8 (34), kulatého šroubu (95) a utáhněte.

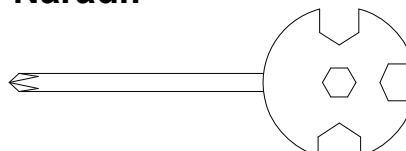
Seřízení pozice sedla (horizontálně)

Otáčejte kulatým šroubem (95) pod sedlem tak, abyste uvolnili horizontální sedlovou nastavitelnou tyč (101) pro posun vpřed nebo vzad. Nastavte požadovanou pozici sedla a pak znovu utáhněte kulatý šroub (95).

Pozn: Kulatý šroub utahujte tak dlouho, dokud nebude sedlová tyč stabilní a bezpečná pro cvičení.



Nářadí:

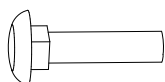


Multifunkční šestihranný klíč se šroubovákem Phillips S8, S13, S14, S15

5. Montáž horní části levého/pravého ručního madla

Horní část levého/pravého ručního madla (4L, 4R) připevněte ke spodní části levého/pravého ručního madla (3L, 3R) pomocí 4 šestihranných šroubů M6x35 (47), obloukových podložek Ø6 (48) a maticových krytek M6 (50).

Součástky:



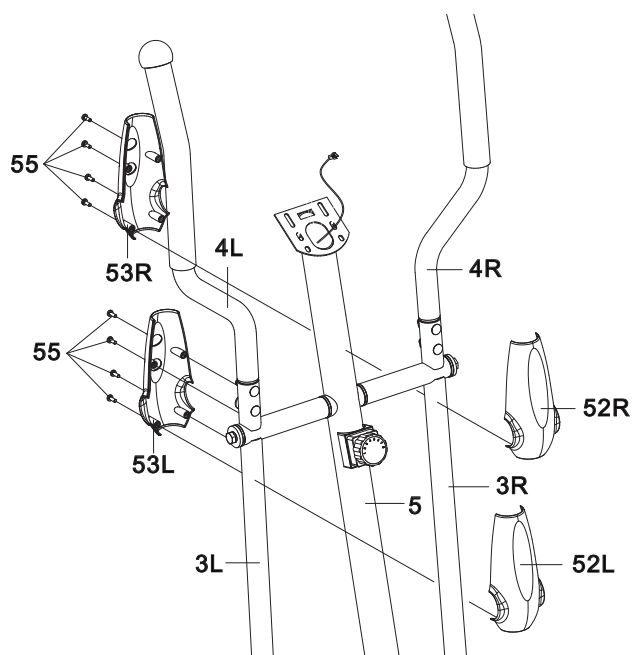
4 šestihranné šrouby (M6x35)



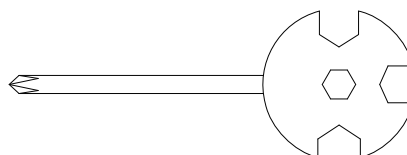
4 obloukové podložky (Ø6)



4 maticové krytky (M6)



Nářadí:



*Multifunkční šestihranný klíč se
šroubovákem Phillips S8, S13,
S14, S15*

6. Montáž předního/zadního krytu levého/pravého ručního madla -A/B

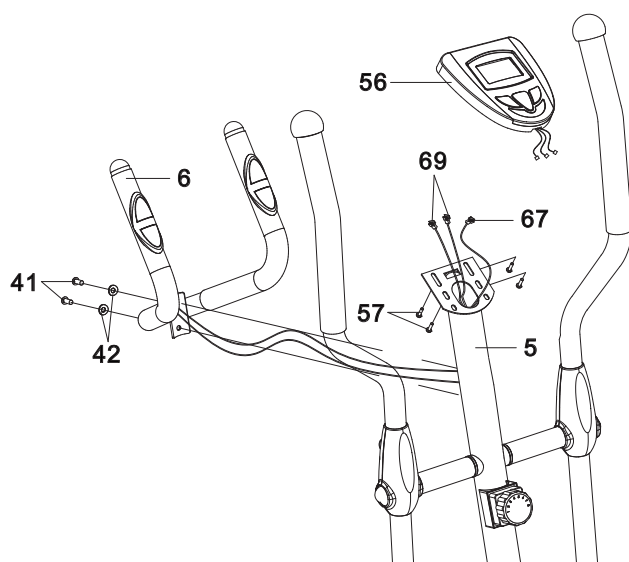
Kryt levého ručního madla-A (52L) a kryt levého ručního madla-B (63L) připevněte na levé ruční madlo (3L) pomocí 4 šroubů ST2.9x12 (55).

Kryt pravého ručního madla-A (52R) a kryt pravého ručního madla-B (53R) připevněte na pravé ruční madlo (3R) pomocí 4 šroubů ST2.9x12 (55).

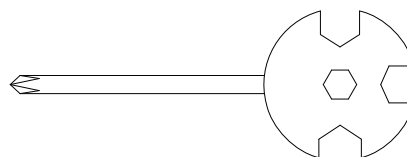
Součástky:



8 šrouby (ST2.9x12)



Nářadí:



*Multifunkční šestihranný klíč se
šroubovákem Phillips
S8, S13, S14, S15*



Allenův imbusový klíč 6mm

7. Montáž počítače a řidítek

Ze zadní části počítače (56) odmontujte 4 šestihranné šrouby M5x12 (57).

Z přední tyče rámu (5) odmontujte 2 šestihranné šrouby M8x15 (41) a obloukové podložky Ø20xØ8 (42).

Lanka ručních tepových senzorů (69) 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 šestihranných šroubů M8x15 (41) a obloukových podložek Ø20xØ8 (42), které jste prve odmontovali.

Kabel senzoru I (67) a lanka ručního tepového senzoru (69) spojte s kabely, které vychází z počítače (56). Poté připojte počítač (56) na horní konec přední tyče (5) pomocí 4 šestihranných šroubů M5x12 (57), které jste prve odmontovali.

ÚDRŽBA

Čištění

Eliptický trenažér můžete čistit měkkou utěrkou a jemným čisticím prostředkem. Na plastové části nepoužívejte abraziva nebo rozpouštědla. Z trenažéru prosím setřete po každém použití také Váš pot. Dejte pozor, aby se displej počítače nedostal do kontaktu s extrémní vlhkostí. Mohlo by dojít k elektrickému zkratu nebo poškození elektroniky.

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

Každý týden kontrolujte, zda jsou na trenažéru dostatečně utaženy všechny šrouby a pedály.

Uložení

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM: Eliptický trenažér se při používání kymácí, je nestabilní.

ŘEŠENÍ: Otáčejte koncovou krytkou zadní spodní tyče podle potřeby pro danou úroveň trenažéru.

PROBLÉM: Na ovládacím panelu počítače se nic nezobrazuje

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 ve správném kontaktu s bateriemi.

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

PROBLÉM: Zařízení vůbec neměří srdeční tepovou frekvenci, nebo je naměřená hodnota srdečního tepu pokaždé jiná - proměnlivá.

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 trenažér vydává při cvičení pískavý zvuk.

ŘEŠENÍ: Šrouby na trenažéru mohou být uvolněné. Zkontrolujte je a uvolněné šrouby dle potřeby utáhněte.

CVIKY NA ZAHŘÁTÍ A STREČINK

Každý kvalitní cvičební program tvoří cviky na rozehtání, 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.

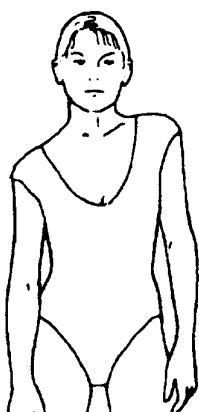
AEROBNÍ CVIČENÍ je jakákoli soustavná aktivita, která okysličuje vaše svaly pomocí činnosti srdce a plic. Aerobní cvičení zlepšuje tělesnou kondici vašich plic a srdce. Aerobní tělesnou kondici podporují všechny druhy aktivit, u kterých zapojujete velké svaly např. nohy, paže a hýždě. Vaše srdce bije 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 podporují 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 proveďte úklon hlavy k levému rameni a na čtvrtou dobu předkloňte hlavu směrem k hrudníku.

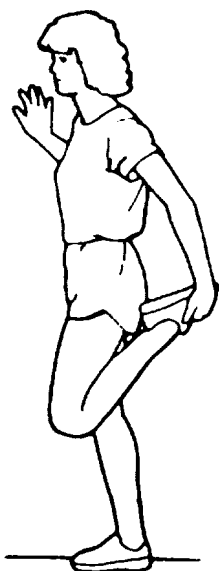
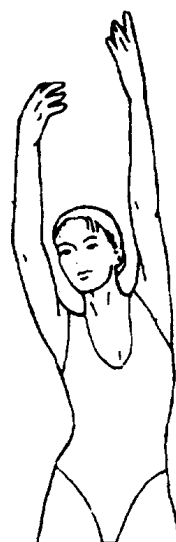


PROTAŽENÍ RAMEN

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.



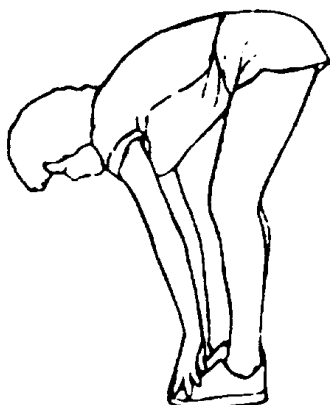
PROTAŽENÍ 4-HLAVÉHO SVALU STEHENNÍHO

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 nejblíže 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 směrem ven. Chodidla přitahujte co nejblíže k tříslům. Kolena tlačte jemně směrem k podlaze. Vydržte po dobu 15 sekund.



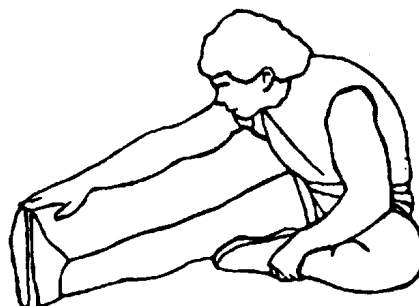


DOTEK PRSTŮ

Pomalu 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.

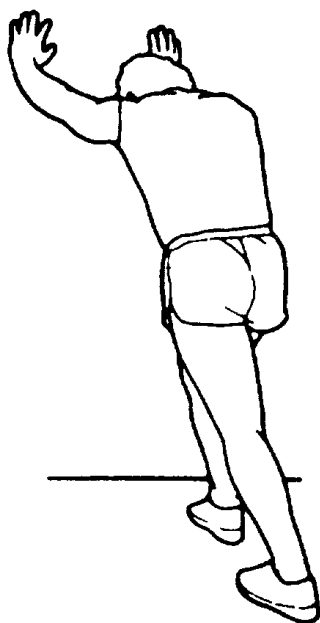
PROTAŽENÍ PODKOLENÍ ŠLACHY

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 A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: reklamacie@insportline.sk

Záruční podmínky:

1. Na stroj se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 60 měsíců ode dne koupě
2. V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí
 - živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním
 - vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
4. Reklamacie se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Výrobce:

SEVEN SPORT s.r.o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

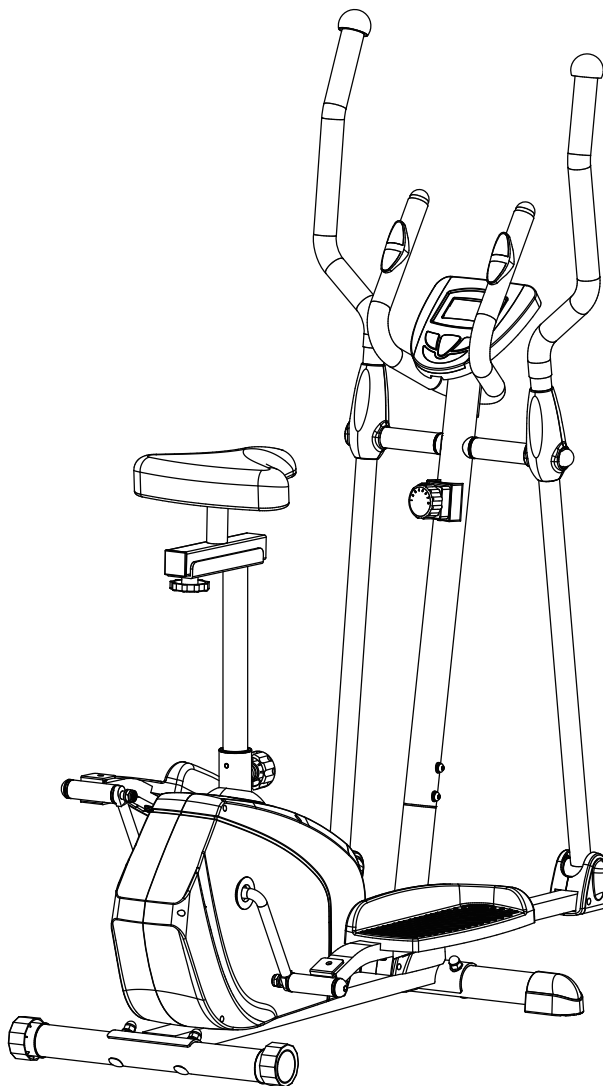
www.insportline.cz

info@insportline.cz



2 in 1 ELLIPTICAL TRAINER

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 and are subject to change without notice.

TABLE OF CONTENTS

SAFETY INSTRUCTIONS-----	2
ADJUSTMENTS-----	3
OPERATING THE COMPUTER-----	3
PARTS LIST-----	5
HARDWARE PACKING LIST-----	7
TOOLS-----	8
OVERVIEW DRAWING-----	9
ASSEMBLY INSTRUCTIONS-----	10
MAINTENANCE-----	17
TROUBLESHOOTING-----	17
WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE-----	18

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 Rear Stabilizer End Cap

Turn the rear stabilizer end cap on the rear stabilizer as needed to level the elliptical trainer.

Adjusting the Seat Height

Turn the round knob in a counterclockwise direction until it can be pulled out. Pull out the round knob and then slide the seat post up or down direction to the suitable position. Lock the seat post in place by releasing the round knob and sliding the seat post up or down slightly until the round knob "pops" down into the locked position. For added safety, tighten the round knob in a clockwise direction.

NOTE: When adjusting the height of seat post, the maximum insert depth mark line cannot higher than the edge of plastic bushing.

Adjusting the Seat Forward or Back

Turn the seat adjustment knob to loosen the seat sliding tube. Slide the seat sliding tube forward or back to desired position and turn seat adjustment knob to tighten.

Note: Continue to turn seat adjustment knob until seat sliding tube is secure before exercising.

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)-----	0-9999 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.

COMPUTER FUNCTIONS:

AUTO ON/OFF: When you start to exercise or press the MODE button on the computer, the computer will turn on. If you leave the equipment for 256 seconds, the power will turn off automatically.

SCAN: Press MODE button until the arrow points to the 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 arrow points to the TIME; the computer will display your elapsed workout time in minutes and seconds.

SPEED: Press MODE button until the arrow points to the SPEED; the computer will display the current training speed.

DIST (DISTANCE): Press MODE button until the arrow points to the DIST; the computer will display the accumulative distance traveled during workout.

CAL (CALORIES): Press MODE button until the arrow points to the CAL; the computer will display the total accumulated calories burned during workout. (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 until the arrow points to the 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 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 arrow points to the PULSE; the computer will display your current heart rate figures after you hold both two hands on handlebar grip sensors. 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.

HOW TO INSTALL THE BATTERIES:

6. Remove the battery cover at the rear of computer.
7. Place two "SIZE-AA" batteries into the battery housing.
8. Insure batteries are correctly positioned and battery springs are proper contact with batteries.
9. Re-install the battery cover.
10. If the display is illegible or only partial segment appear, remove batteries and wait 15 seconds before reinstalling.

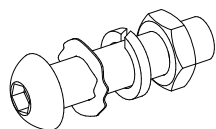
PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame 60x30x2	1	028	Washer Ø6	6
002L	Left Foot Bar 40x25x1.5	1	029	Bolt M6x40	6
002R	Right Foot Bar 40x25x1.5	1	030	Tension Cable L=1600	1
003L	Left Handrail Arm Ø32x1.5	1	031	Cap S13	2
003R	Right Handrail Arm Ø32x1.5	1	032	Screw ST4.2x25	9
004L	Left Handrail Ø32x1.5	1	033L	Foot Bar Cover-A	2
004R	Right Handrail Ø32x1.5	1	033R	Foot Bar Cover-B	2
005	Front Post	1	034	Big Washer Ø8	3
006	Handlebar Ø28.6x1.5	1	035	Bolt Ø15.8x62.5	2
007	Adjustable Bolt M8x90	1	036	Left Foot Pedal 395x150x65	1
008	Big Washer Ø10	2	037	Right Foot Pedal 395x150x65	1
009	Spring Washer Ø8	6	038	Front Stabilizer End Cap Ø50	2
010	Front Stabilizer Ø50x1.5x480	1	039	Bolt M6x48	2
011	Rear Stabilizer Ø50x1.5x480	1	040	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
012	Bolt M10x57	4	041	Bolt M8x15	8
013	Rear Stabilizer End Cap Ø50x1.5	2	042	Curve Washer Ø20xØ8	8
014	Big Curve Washer Ø10	4	043	Bolt M10x18	2
015	Cap Nut M10	4	044	Spring Washer Ø18xØ10.5x3	2
016L	Bolt for left U-Shape Bracket 1/2"	1	045	Washer Ø28x5	2
016R	Bolt for right U-Shape Bracket 1/2"	1	046	Powder Metal Bushing Ø33xØ29xØ16x14x4	4
017L	Left Nylon Nut 1/2"	1	047	Bolt M6x35	4
017R	Right Nylon Nut 1/2"	1	048	Curve Washer Ø6	4
018	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2	049	Cap S16	2
019	Powder Metal Bushing Ø24.8xØ16x14	8	050	Cap Nut M6	4
020	Spring Washer Ø20	2	051	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2
021	Idle Wheel	1	052L	Left Handrail Arm Cover-B	1
022	Washer Ø40x24x3	1	052R	Right Handrail Arm Cover-B	1
023	U-Shape Bracket	2	053L	Left Handrail Arm Cover-A	1
024	Nylon Nut M8	9	053R	Right Handrail Arm Cover-A	1
025	Washer Ø16xØ8x1.5	8	054	Tension Control Knob	1
026	Bolt M8x50	2	055	Screw ST2.9x12	10
027	Nylon Nut M6	8	056	Computer JVT29120	1

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
057	Bolt M5x12	4	080	M10x1x1 Nut for Flywheel	2
058	Hand Pulse Sensor	2	081	Flywheel Ø230x40x32	1
059	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	082	Belt PJ380 J6	1
060	Handlebar Foam Grip Ø21xØ27x360	2	083	Idle Wheel Bracket	1
061	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	084	Bolt M8x20	2
062	Handlebar End Cap Ø28.6x1.5	2	085	Adjustable Bolt M6x36	2
063	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x20	2	086	U Bracket	2
064	Curve Washer for Tension Control Knob Ø20xØ5.2	1	087	Spring Washer Ø6	2
065	Bolt for Tension Control Knob M5x45	1	088	Nut M6	2
066	Powder Metal Bushing Ø18xØ8x10	4	089	Allen Head Bolt M8x20	1
067	Sensor Wire I L=1100	1	090	Cover Cap Ø40xØ26x10	2
068	Sensor Wire II L=1600	1	091	Left Decorate Cover Ø50	1
069	Hand Pulse Sensor Wire L=750	2	092	Right Decorate Cover Ø50	1
070	Left Cover 546x374x82	1	093	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	2
071	Right Cover 546x374x84	1	094	Seat Sliding Tube End Cap (38x38)	2
072	Axle Bush	2	095	Seat Adjustment Knob M8	1
073	Ball Bearing	2	096	Seat Post	1
074	Axle Sleeve I 15/16"	1	097	Plastic Bushing	1
075	Axle Sleeve II 7/8"	1	098	Round Knob M16x1.5	1
076	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1	099	Seat Post Cover	1
077	Hexagon Nut 7/8"	2	100	Seat Cushion DD-98-2AT	1
078	Belt Pulley with Crank 6.5"/Ø240	1	101	Seat Sliding Tube	1
079	Screw ST4.2x20	4			

HARDWARE PACKING LIST



(16R) Bolt for right U Shape

Bracket 1/2"

1 PC

(17R) Right Nylon Nut 1/2"

1 PC

(18) Wave Washer

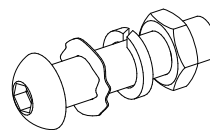
Ø28xØ17x0.3

1 PC

(20) Spring Washer

Ø20 xØ13xB2

1 PC



(16L) Bolt for left U Shape

Bracket 1/2"

1 PC

(17L) Left Nylon Nut 1/2"

1 PC

(18) Wave Washer

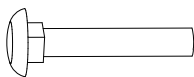
Ø28xØ17x0.3

1 PC

(20) Spring Washer

Ø20 xØ13xB2

1 PC



(12) Bolt M10x75

4 PCS



(14) Big Curve Washer Ø10

4 PCS



(15) Cap Nut M10

4 PCS



(27) Nylon Nut M6

6 PCS



(28) Washer Ø6

6 PCS



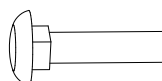
(29) Bolt M6x40

6 PCS



(31) Cap S13

2 PCS



(47) Bolt M6x35

4 PCS



(48) Curve Washer Ø6

4 PCS



(49) Cap S16

2 PCS



(50) Cap Nut M6

4 PCS



(55) Screw ST2.9x12

8 PCS



(79) Screw ST4.2x20

4 PCS

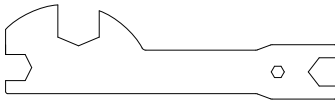
TOOLS



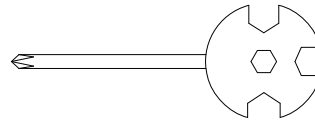
Allen Wrench 8mm
1 PC



Allen Wrench 6mm
1 PC

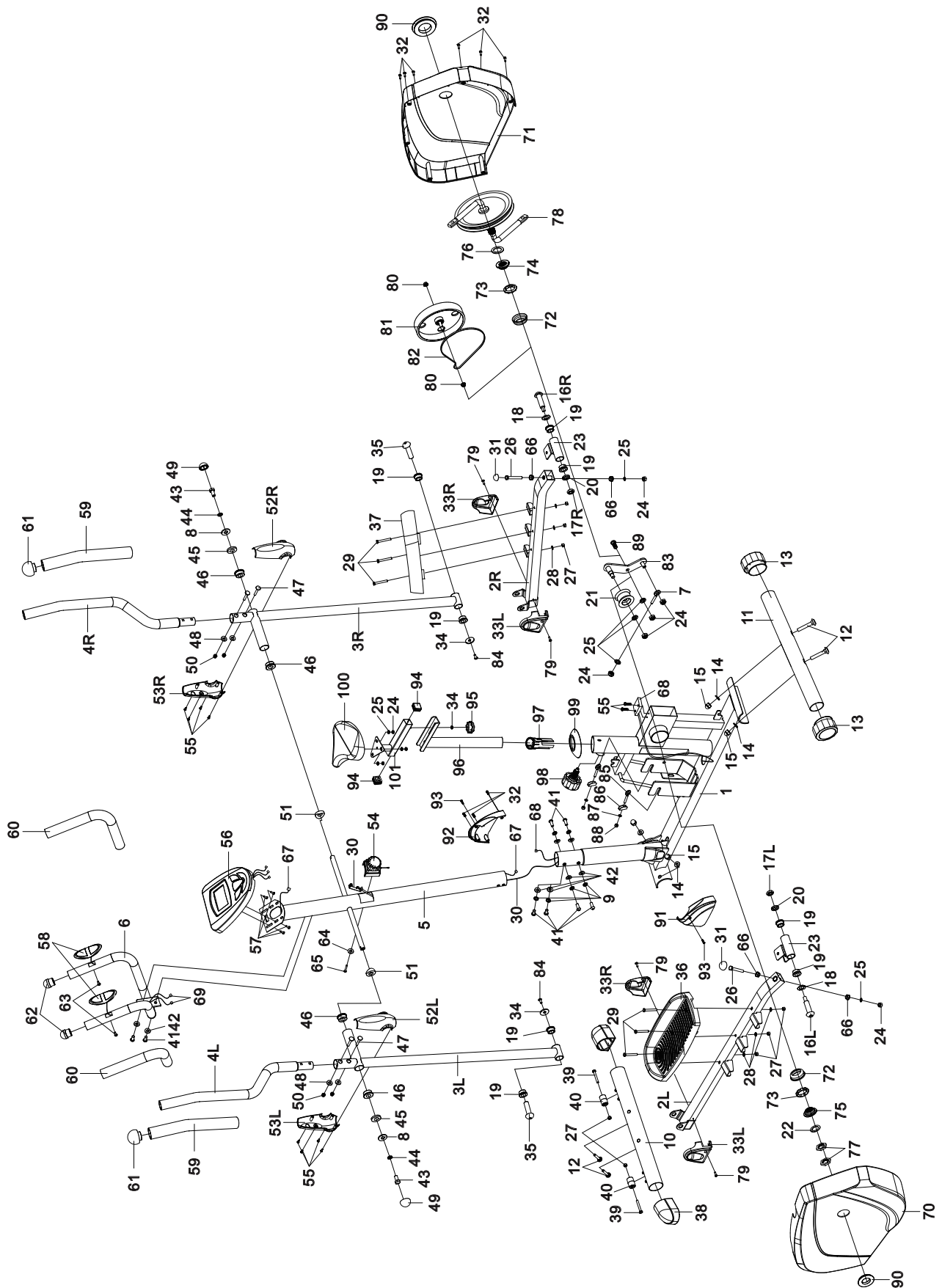


Multi Hex Tool
1 PC

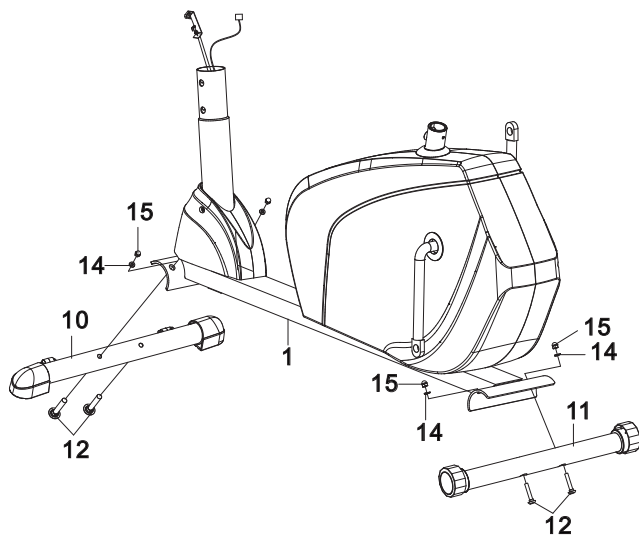


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S8, S13, S14, S15
1 PC

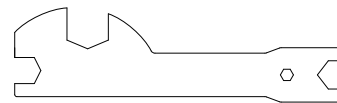
OVERVIEW DRAWING



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Tool:



Multi Hex Tool

1. Front and Rear Stabilizers Installation

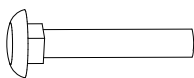
Position the Front Stabilizer (10) in front of Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Front Stabilizer (10) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M10x57 Bolts (12), Ø10 Big Curve Washers (14), and M10 Cap Nuts (15). Tighten bolts with the Multi Hex Tool provided.

Position the Rear Stabilizer (11) behind the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Rear Stabilizer (11) onto the rear curve of the Main Frame (1) with two M10x57 Bolts (12), Ø10 Big Curve Washers (14), and M10 Cap Nuts (15). Tighten bolts with the Multi Hex Tool provided.

Hardware:



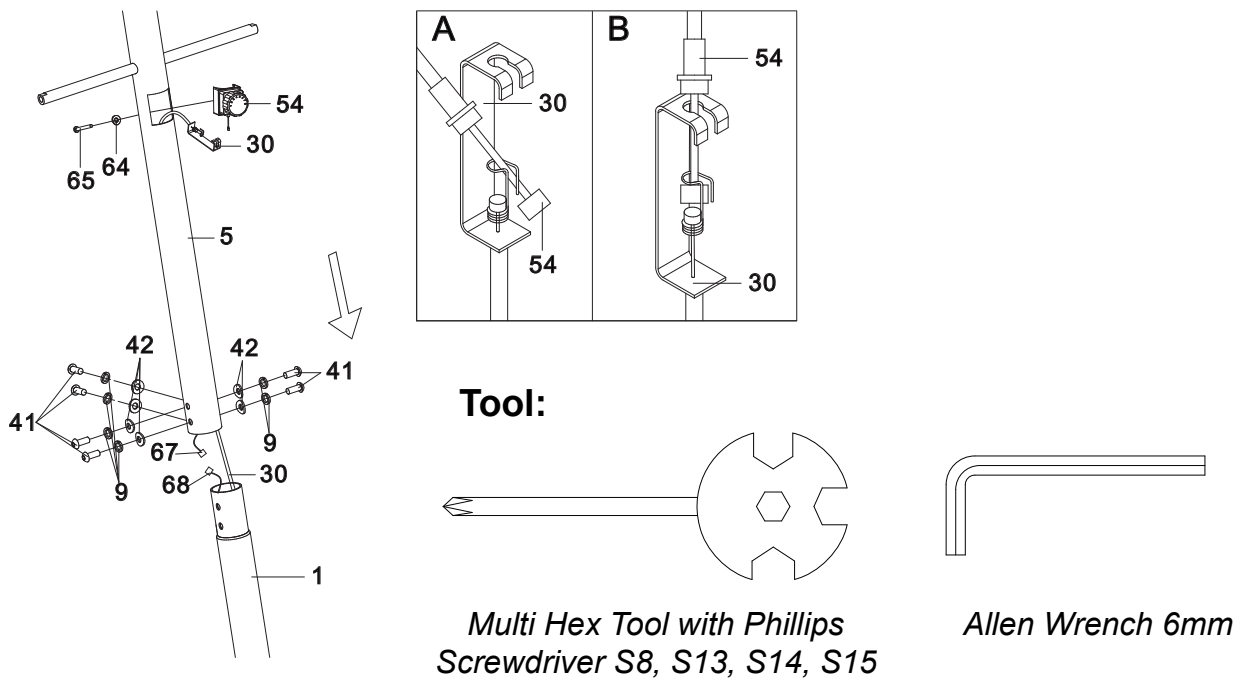
4 Bolts (M10x57)



4 Big Curve Washers (Ø10)



4 Cap Nuts (M10)



2. Front Post and Tension Control Knob Installation

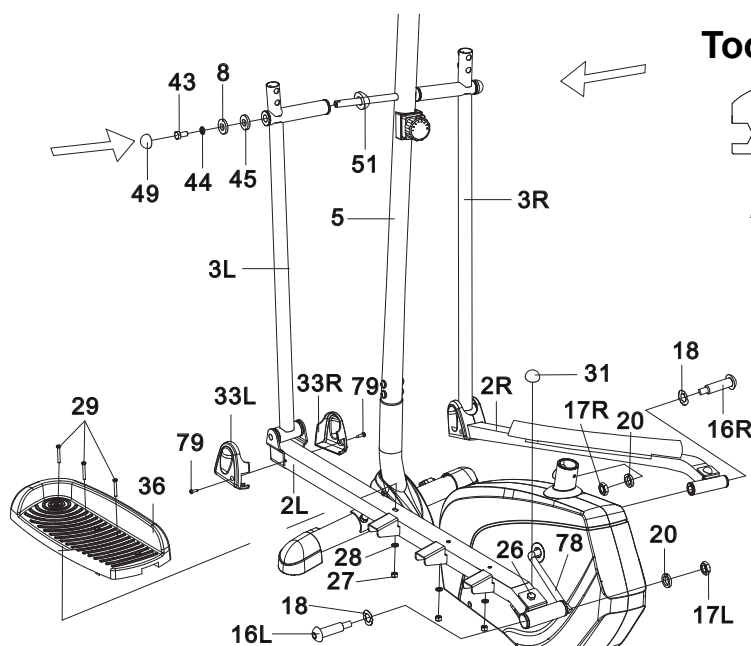
Remove six M8x15 Bolts (41), Ø8 Spring Washers (9), and Ø20xØ8 Curve Washers (42) from the Main Frame (1).

Insert the Tension Cable (30) through into the bottom hole of Front Post (5) and pull it out from the square hole of Front Post (5).

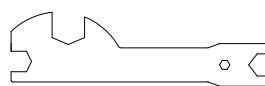
Connect the Sensor Wire II (68) from the Main Frame (1) to the Sensor Wire I (67) from the Front Post (5).

Insert the Front Post (5) onto the tube of the Main Frame (1) and secure with six M8x15 Bolts (41), Ø8 Spring Washers (9), and Ø20xØ8 Curve Washers (42) that were removed.

Remove the Ø20xØ5.2 Curve Washer for Tension Control Knob (64) and M5x45 Bolt for Tension Control Knob (65) from the Tension Control Knob (54). Put the cable end of resistance cable of Tension Control Knob (54) into the spring hook of Tension Cable (30) as shown in drawing A of figure 2. Pull the resistance cable of Tension Control Knob (54) up and force it into the gap of metal bracket of Tension Cable (30) as shown in drawing B of figure 2. Attach the Tension Control Knob (54) onto the Front Post (5) with the Ø20xØ5.2 Curve Washer for Tension Control Knob (64) and M5x45 Bolt for Tension Control Knob (65) that were removed.



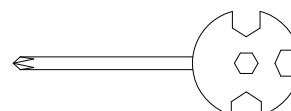
Tool:



Multi Hex Tool



Allen Wrench 8mm



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

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

Remove two Ø10 Big Washers (8), M10x18 Bolts (43), Ø18xØ10.5x3 Spring Washers (44), and Ø28x5 Washers (45) 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 Ø10 Big Washer (8), M10x18 Bolt (43), Ø18xØ10.5x3 Spring Washer (44), and Ø28x5 Washer (45) that were removed. Install a S16 Cap (49) onto the M10x18 Bolt (43).

Attach the left U Shape Bracket (23) to the left Crank (78) with one 1/2" Bolt for left U Shape Bracket (16L), Ø28xØ17x0.3 Wave Washer (18), Ø20 Spring Washer (20), and 1/2" Left Nylon Nut (17L). Install a S13 Cap (31) onto the M8x50 Bolt (26).

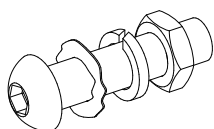
NOTE: 1/2" Bolt for left U Shape Bracket (16L) and 1/2" Bolt for right U Shape Bracket (16R) are marked "R" for Right and "L" for Left.

Attach the Left Foot Pedal (36) onto the Left Foot Bar (2L) with three M6 Nylon Nuts (27), Ø6 Washers (28), and M6x40 Bolts (29).

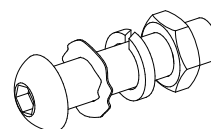
Attach the Foot Bar Covers-A/B (33L, 33R) onto the Left Foot Bar (2L) with two ST4.2x20 Screws (79).

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 (23) to the right Crank (78).

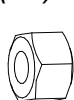
Hardware:



(16R) Bolt for right U Shape
Bracket 1/2" 1 PC
(17R) Right Nylon Nut 1/2" 1 PC
(18) Wave Washer
Ø28xØ17x0.3 1 PC
(20) Spring Washer Ø20 1 PC



(16L) Bolt for left U Shape
Bracket 1/2" 1 PC
(17L) Left Nylon Nut 1/2" 1 PC
(18) Wave Washer
Ø28xØ17x0.3 1 PC
(20) Spring Washer Ø20 1 PC



6 Nylon Nuts
(M6)



6 Washers
(Ø6)



6 Bolts (M6x40)



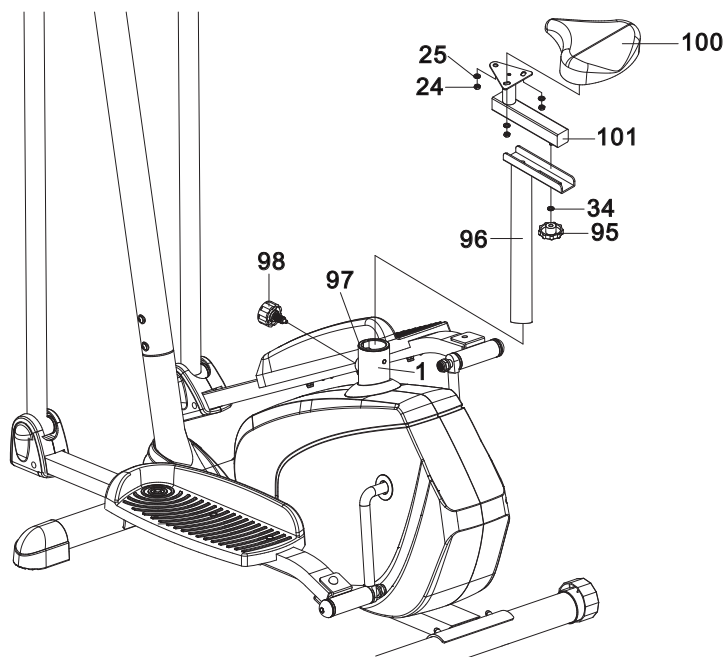
2 Caps (S13)



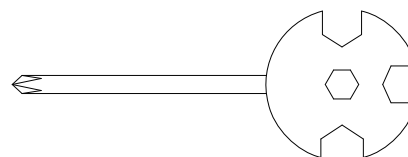
2 Caps (S16)



4 Screws
(ST4.2x20)



Tool:



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

4. Seat Post, Seat Cushion, and Seat Sliding Tube Installation

Insert the Seat Post (96) into the Plastic Bushing (97) on the tube of the Main Frame (1) and then attach the Round Knob (98) onto the tube of the Main Frame (1) by turning it in a clockwise direction to lock the Seat Post (96) in the suitable position.

Adjusting the seat height:

Turn the Round Knob (98) in a counterclockwise direction until it can be pulled out. Pull out the Round Knob (98) and then slide the Seat Post (96) up or down direction to the suitable position. Lock the Seat Post (96) in place by releasing the Round Knob (98) and sliding the Seat Post (96) up or down slightly until the Round Knob (98) "pops" down into the locked position. For added safety, tighten the Round Knob (98) in a clockwise direction.

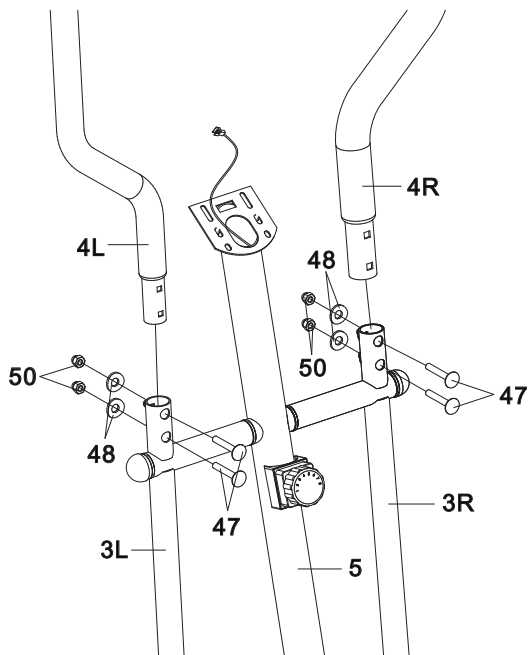
NOTE: When adjusting the height of seat post, the maximum insert depth mark line cannot higher than the edge of plastic bushing.

Remove three M8 Nylon Nuts (24) and Ø16xØ8x1.5 Washers (25) and from underside of the Seat Cushion (100). Guide bolts on underside of the Seat Cushion (100) through holes on top of the Seat Sliding Tube (101), attach with three removed M8 Nylon Nuts (24) and Ø16xØ8x1.5 Washers (25) and tighten. Remove one Ø8 Big Washer (34) and Seat Adjustment Knob (95) from underside of the Seat Sliding Tube (101). Guide bolt on underside of the Seat Sliding Tube (101) through hole on top of the Seat Post (96), attach with one removed Ø8 Big Washer (34) and Seat Adjustment Knob (95) and tighten.

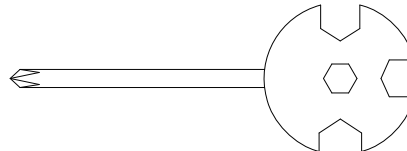
Adjusting the seat forward or back:

Turn the Seat Adjustment Knob (95) to loosen the Seat Sliding Tube (101). Slide the Seat Sliding Tube (101) forward or back to desired position and turn Seat Adjustment Knob (95) to tighten.

NOTE: Continue to turn seat adjustment knob until seat sliding tube is secure before exercising.



Tool:

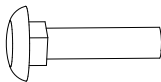


*Multi Hex Tool with Phillips
Screwdriver S8, S13, S14, S15*

5. Left and Right Handrails Installation

Attach the Left/Right Handrails (4L, 4R) onto the Left/Right Handrail Arms (3L, 3R) with four M6x35 Bolts (47), Ø6 Curve Washers (48), and M6 Cap Nuts (50).

Hardware:



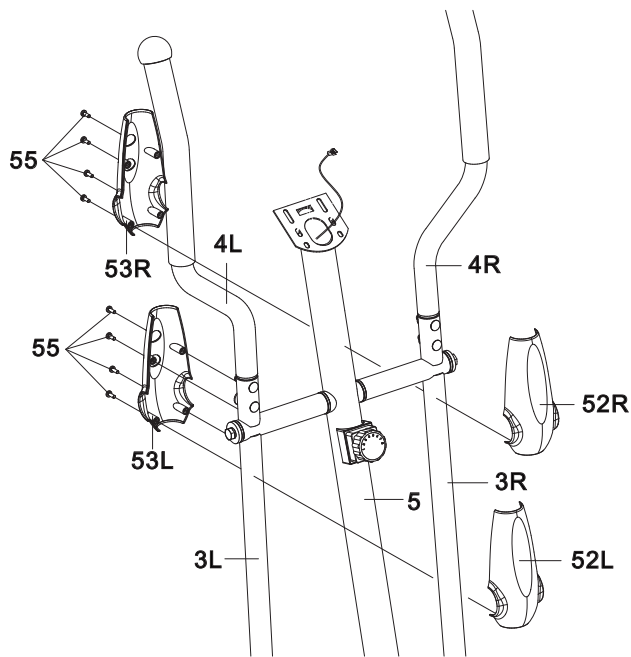
4 Bolts (M6x35)



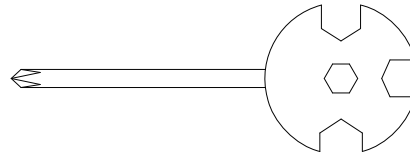
4 Curve Washers (Ø6)



4 Cap Nuts (M6)



Tool:



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

6. Left and Right Handrail Arm Covers-A/B Installation

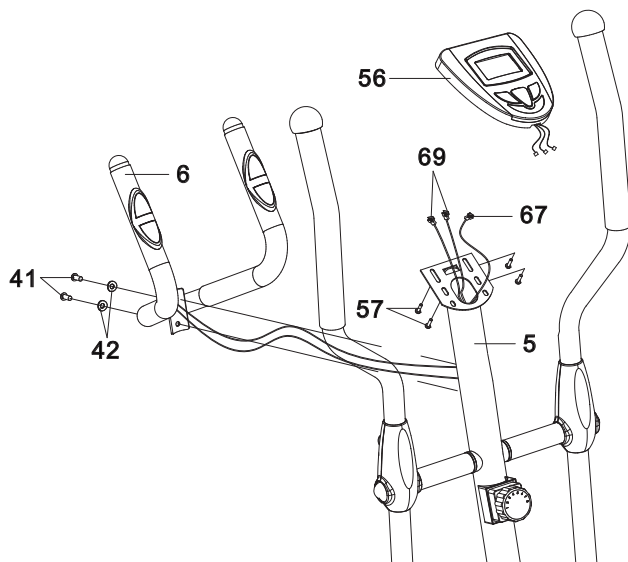
Attach the Left Handrail Arm Cover-A (52L) and Left Handrail Arm Cover-B (53L) onto the Left Handrail Arm (3L) with four ST2.9x12 Screws (55).

Attach the Right Handrail Arm Cover-A (52R) and Right Handrail Arm Cover-B (53R) onto the Right Handrail Arm (3R) with four ST2.9x12 Screws (55).

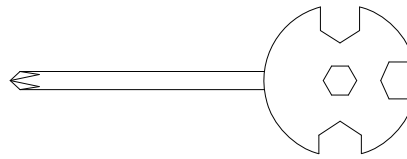
Hardware:



8 Screws (ST2.9x12)



Tool:



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



Allen Wrench 6mm

7. Computer and Handlebar Installation

Remove four M5x12 Bolts (57) from the back of the Computer (56).

Remove two M8x15 Bolts (41) and Ø20xØ8 Curve Washers (42) from the Front Post (5).

Insert the Hand Pulse Sensor Wires (69) 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 (41) and Ø20xØ8 Curve Washers (42) that were removed.

Connect the Sensor Wire I (67) and Hand Pulse Sensor Wires (69) to the wires that come from the Computer (56) and then attach the Computer (56) onto the top end of the Front Post (5) with four M5x12 Bolts (57) 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 rear stabilizer end cap 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.

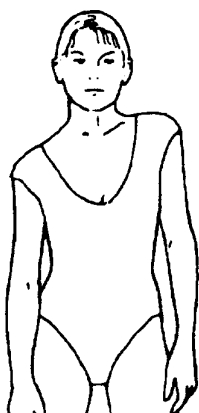
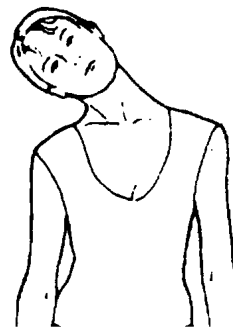
AEROBIC EXERCISE is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscles eg: legs, arms and buttocks. Your heart beats quickly and you 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.

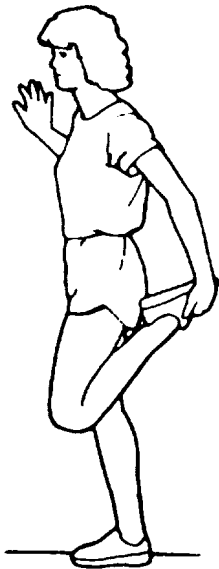
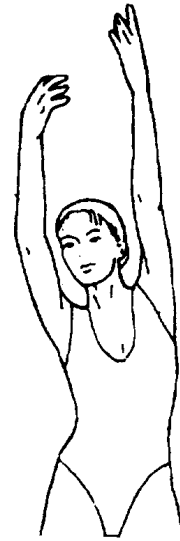


SHOULDER LIFTS

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.



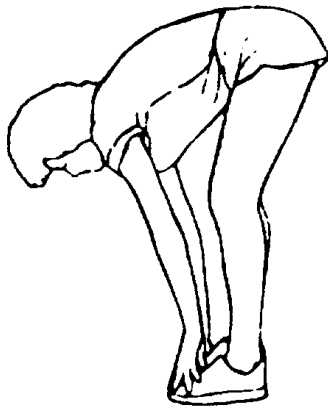
QUADRICEPS STRETCH

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.



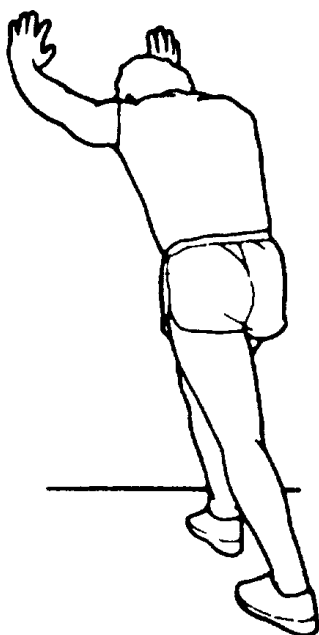
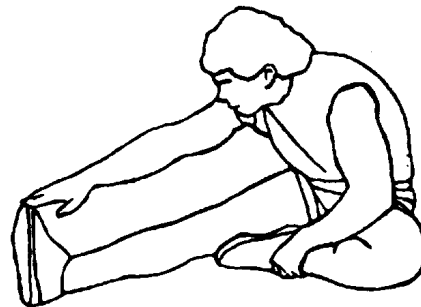


TOE TOUCHES

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.