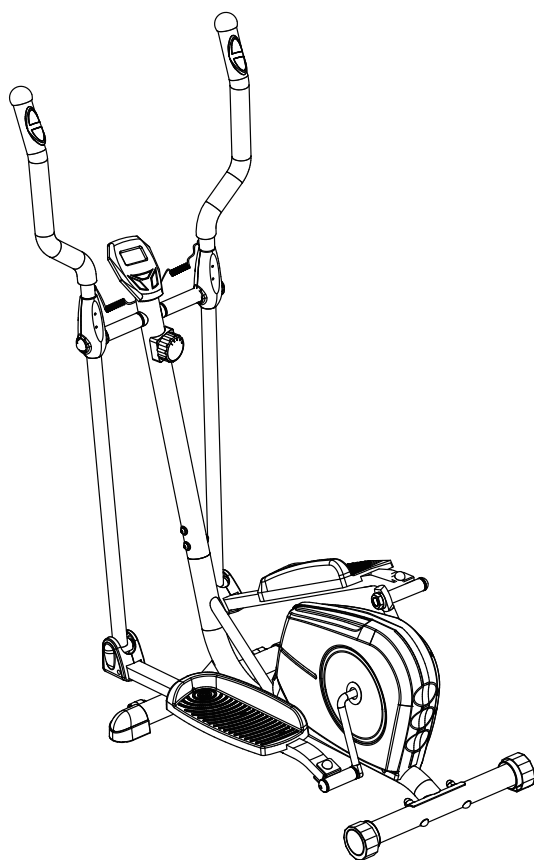




IN 2206

ELIPTICKÝ TRENAŽER TUCSON



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: insportline.reklamacie@stonline.sk

Specifikace tohoto produktu se mohou od tohoto obrázku a podléhají změnám bez předchozího upozornění.

OBSAH

Bezpečnostní instrukce

Provozní instrukce / provoz počítače

Seznam částí

Seznam součástí

Přehledný nákres

Montážní instrukce

Průvodce poruchami

Rozcvička a vychladnutí

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Při používání tohoto zařízení by měla být vždy dodržena základní bezpečnostní

opatření, včetně následujících bezpečnostních pokynů: Přečtěte si všechny instrukce před použitím tohoto zařízení.

1. Přečtěte si všechny pokyny v tomto manuálu a dělejte rozcvičku před použitím tohoto zařízení.
2. Aby se zabránilo zranění svalů, je rozcvička před zahájením cvičení nezbytná. Podívejte se na stránku o rozcvičce a vychladnutí. Po cvičení je pro vychladnutí navrženo uvolnění těla.
3. Před použitím se ujistěte, že žádné části nejsou zničené a dobře upevněné. Toto zařízení by mělo být během použití umístěno na rovném povrchu. Je doporučeno použít na zem matraci nebo jiný krycí materiál.
4. Noste prosím při používání tohoto stroje správné oblečení a obuv, nenoste oblečení, které by se mohlo zachytit do jakékoli části zařízení.
5. Nepokoušejte se o jinou údržbu nebo úpravu, která není popsána v tomto manuálu. Při jakýchkoli potížích přestaňte výrobek používat a obraťte se na autorizovaný servis.
6. Buďte opatrní, když vstupujete na pedály nebo sestupujete, vždy se držte řidítek. Vždy mějte pedál na vaši straně v nejnižší poloze, stoupněte na něj a překročte přes hlavní rám, poté stoupněte na druhý pedál. Při použití stroje se držte rukama řidítek a zajistěte, aby se pedály pohybovaly lehce pomocí tlačení a tažení řidítek, poté dejte zařízení do pravidelného pohybu spoluprací rukou a nohou. Po cvičení také nechte jeden pedál v nejnižší poloze, sundejte prvně nohu z vyššího pedálu a poté z druhého.
7. Nepoužívejte zařízení ve venkovních prostorech.
8. Toto zařízení je pouze pro domácí použití.
9. Během používání zařízení by na něm měla být pouze jedna osoba.
10. Držte děti a domácí zvířata pryč od zařízení, pokud je v provozu. Tento stroj je určen pouze pro dospělé. Minimální volné místo, které je požadováno pro bezpečný provoz je větší než dva metry.
11. Pokud cítíte jakékoli bolesti na hrudi, nevolnost, závratě nebo máte dechové obtíže, přestaňte okamžitě cvičit a pře pokračováním se poradte se svým lékařem.
12. Maximální nosnost tohoto stroje je 110 kg.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby, které jsou starší 35 let nebo kteří měli dříve zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoli fitness vybavení si přečtěte všechny instrukce.

VAROVÁNÍ: Před zahájením cvičení na tomto produktu, si přečtěte pozorně všechny instrukce. Uschovejte si tento manuál pro budoucí použití.

PROVOZNÍ INSTRUKCE

1. Cvičte dle vaší kondice.
2. Nastavení knoflíku na kontrolu odporu:

Chcete-li zvýšit zátěž, otočte knoflík pro kontrolu odporu ve směru hodinových ručiček.
Chcete-li snížit zátěž, otočte knoflík pro kontrolu odporu proti směru hodinových ručiček.

3. Úprava zadního stabilizátoru a koncovky:

Otočte zadní stabilizátor a koncovku na zadním stabilizátoru dle potřeby vyrovnaní trenážeru.

PROVOZ POČÍTAČE

JAK VLOŽIT BATERIE:

1. Odstraňte kryt baterií na zadní straně počítače.
2. Umístěte dvě "AA" baterie nebo "UM-3" baterie na jejich místo.
3. Ujistěte se, že jsou baterie správně umístěny a pružinky baterií jsou s bateriemi se správném kontaktu.
4. Znovu nasadte kryt baterií.
5. Jestliže je displej nečitelný nebo se objeví jen část, odstraňte baterie a počkejte 15 sekund před jejich znovu vložením.
6. Odstranění baterií vymaže paměť počítače.



FUNKCE A PROVOZNÍ ČINNOST:

AUTO ON (zapnutí) /OFF (vypnutí): Když začnete cvičit nebo zmáčknete tlačítko MODE na počítači, počítač se zapne. Jestliže necháte zařízení 4 minuty nečinné, automaticky se počítač vypne.

SCAN (prohlížení): Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na SCAN, počítač začne automaticky prohlížet funkce každých 5 sekund.

TIME (čas): Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na TIME; počítač zobrazí uplynulý čas cvičení v minutách a sekundách.

SPEED (rychlost): Zmáčknete tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na RYCHLOST, počítač zobrazí současnou tréninkovou rychlost.

CAL (kalorie): Zmáčknete tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na CAL; počítač zobrazí celkový počet kalorií, spálených během cvičení.

♥ **(puls):** Zmáčknete tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na PULSE a poté držte obě ruce na senzorech a rukojetích, obrazovka zobrazí váš současný srdeční tep a symbol

srdce. Abyste zajistili přesný výstup, držte prosím senzory na rukojetích oběma rukama namísto pouze jednou rukou, když se snažíte změřit váš srdeční tep.

DIST (vzdálenost): Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na DIST; počítač zobrazí celkovou ujetou vzdálenost během cvičení.

ODO (počítadlo ujetých kilometrů): Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud šipka neukáže na ODO; počítač zobrazí celkovou ujetou vzdálenost.

RESET (nulování): Zmáčkněte tlačítko MODE na 4 sekundy, všechny hodnoty funkcí se vynulují, kromě funkce na počítání ujetých kilometrů.

SEZNAM ČÁSTÍ

Číslo	Popis	Mn.	Číslo	Popis	Mn.
001	Hlavní rám Ø50x1.8	1	024	Nylonová matice M8	2
002L	Levá stupačka 40x20x1.5	1	025	Podložka Ø16xØ8x1.5	3
002R	Pravá stupačka 40x20x1.5	1	026	Šroub M8x50	2
003L	Paže levého madla Ø32x1.5	1	027	Nylonová matice M6	8
003R	Paže pravého madla Ø32x1.5	1	028	Podložka Ø6	6
004L	Levé madlo Ø32x1.5	1	029	Šroub M6x40	6
004R	Pravé madlo Ø32x1.5	1	030	Kabel napětí L=1600	1
005	Pření tyč Ø50x1.5	1	031	Koncovka S13	2
006	Zástrčka drátku Ø12.1	2	032	Šroub ST4.2x25	8
007	Šroub M6x10	1	033L	Kryt stupačky -A	2

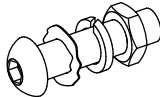
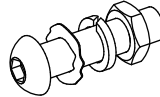
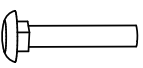












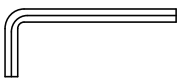

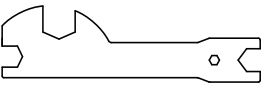
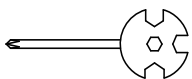
008	Šroub ST2.9x10	2	033R	Kryt stupačky -B	2
009	Šroub s šestihrannou hlavičkou M8x20	1	034	Velká podložka Ø26xØ8x2	2
010	Přední stabilizátor Ø50x1.5	1	035	Šroub Ø15.8x62.5	2
011	Zadní stabilizátor Ø50x1.5	1	036	Levý pedál 395x150x65	1
012	Šroub M10x57	4	037	Pravý pedál 395x150x65	1
013	Zakončení zadního stabilizátoru Ø50x1.5	2	038	Zakončení předního stabilizátoru Ø50	2
014	Velká zakřivená podložka Ø10	4	039	Šroub M6x48	2
015	Kloboučková matice M10	4	040	Transportní kolečko Ø23xØ6x32	2
016L	Šroub pro levé rameno ve tvaru U 1/2"	1	041	Šroub M8x16	6
016R	Šroub pro pravé rameno ve tvaru U 1/2"	1	042	Zakřivená podložka Ø20xØ8	6
017L	Levá nylonová matice 1/2"	1	043	Šroub M10x18	2
017R	Pravá nylonová matice 1/2"	1	044	Pružná podložka Ø18xØ10x2	2
018	Zvlněná podložka Ø28xØ17x0.3	2	045	Podložka Ø28x5	2
019	Kovová objímka Ø29xØ16x14	8	046	Kovová objímka Ø33xØ29xØ16x14x4	4
020	Pružná podložka Ø20	2	047	Šroub M6x35	4
021	Ložisko 6000 2Z	2	048	Zakřivená podložka Ø6	4
022	Podložka 7/8"	1	049	Krytka S16	2
023	Rameno ve tvaru U	2	050	Kloboučková matice M6	4

SEZNAM ČÁSTÍ

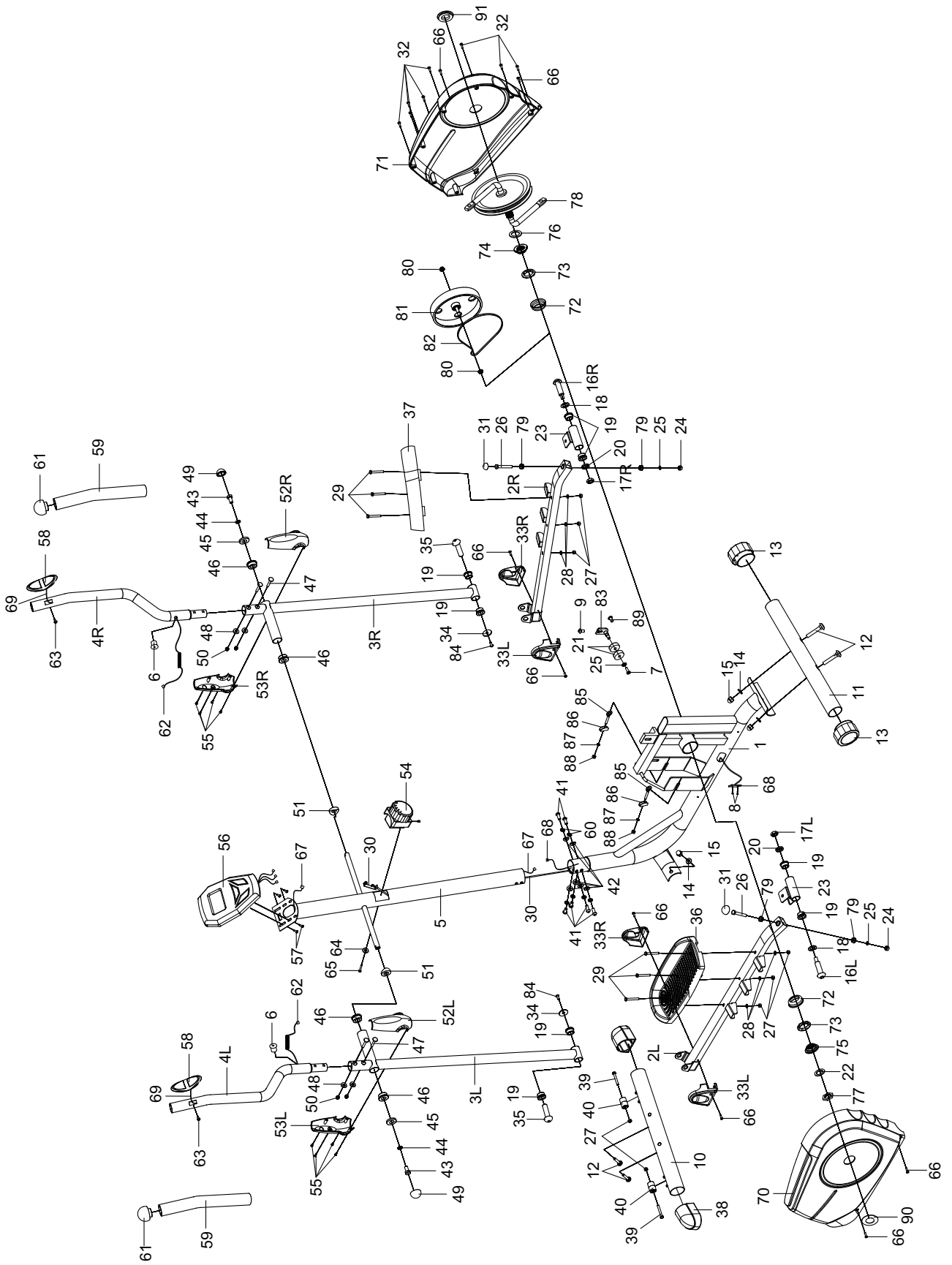
Číslo	Popis	Mn.	Číslo	Popis	Mn.
051	Plastová objímka Ø32xØ16x5xØ50	2	071	Pravý kryt 540x366x78	1
052L	Kryt levého madla-A	1	072	Objímka nápravy	2
052R	Kryt pravého madla -A	1	073	Kuličkové ložisko	2
053L	Kryt levého madla -B	1	074	Objímka osy I 15/16"	1
053R	Kryt pravého madla -B	1	075	Objímka osy II 7/8"	1
054	Knoflík kontroly napětí 0325-BC66501-0101	1	076	Podložka 15/16"	1
055	Šroub ST2.9x12	8	077	Šestihranná matice 7/8"	1
056	Počítač (JVT29104)	1	078	Řemenice s klikou Ø260	1
057	Šroub M5x12	4	079	Kovové ložisko Ø18xØ8.5	4
058	Pulsový senzor	2	080	M10x1 Matice pro setrvačnick	2
059	Pěnovky madel Ø31xØ37x480	2	081	Setrvačnick Ø230x40x32	1
060	Pružná podložka Ø8	6	082	Řemen PJ330 J6	1

061	Zakončení madel Ø32x1.5	2	083	Držák náhradního kola	1
062	Pružný drátek pulsového senzoru	2	084	Šroub M8x20	2
063	Šroub ST4.2x20	2	085	Nastavitelný šroub M6x36	2
064	Zakřivená podložka pro knoflík kontroly napětí Ø20xØ5.2	1	086	Rameno ve tvaru U	2
065	Šroub pro knoflík kontroly napětí M5x25	1	087	Pružná podložka Ø6	2
066	Šroub Phillips ST4.2x25	8	088	Matice M6	2
067	Drátek senzoru I L=1100	1	089	Šroub M8x10	1
068	Drátek senzoru II L=950	1	090	Kryt koncovky Ø50x1.2t	1
069	Drátek senzoru pulzu L=750	2	091	Kryt koncovky Ø50x10t	1
070	Levý kryt 540x366x74	1			

SEZNAM SOUČÁSTEK

			
(16R) Šroub pro pravé rameno ve tvaru U 1/2" 1		(16L) Šroub pro levé rameno ve tvaru U 1/2" 1	
PC		PC	
(17R) Pravá nylonová matice 1/2" 1 PC		(17L) Levá nylonová matice 1/2" 1	
(18) Zvlněná podložka Ø20xØ17x0,2 1		(18) Zvlněná podložka Ø20xØ17x0,2 1	
			
(12) M10x57 Šroub	(14) Velká zakřivená podložka Ø10	(15) Kloboučková matice	
			
(27) Nylonová matice M6	(28) Podložka Ø6	(29) Šroub M6x40	
			
(31) Krytka S13	(47) Šroub M6x35	(48) Zakřivená podložka Ø6	
			
(49) Krytka S16	(50) Kloboučková matice	(55) Šroub ST2.9x12	
			
(66) Šroub Phillips ST4.2x25 4 PCS	Imbusový klíč 8mm	Imbusový klíč 6mm	
			
Multi účelové	Multi účelové nářadí s Phillips šroubovákem S8, S13, S14, S15		

PŘEHLEDNÝ NÁKRES



MONTÁŽNÍ INSTRUKCE

1. Namontujte přední a zadní stabilizátory.

Přípevněte přední stabilizátor (10) na přední zakřivenou desku hlavního rámu (1) pomocí M10x57 šroubů (12), Ø10 velké zakřivené podložky (14) a M10 kloboučkových matek (15).
Přípevněte zadní stabilizátor (11) na zadní zakřivenou desku hlavního rámu (1) pomocí M10x57 šroubů (12), Ø10 velkých zakřivených podložek (14) a M10 kloboučkových matek (15).

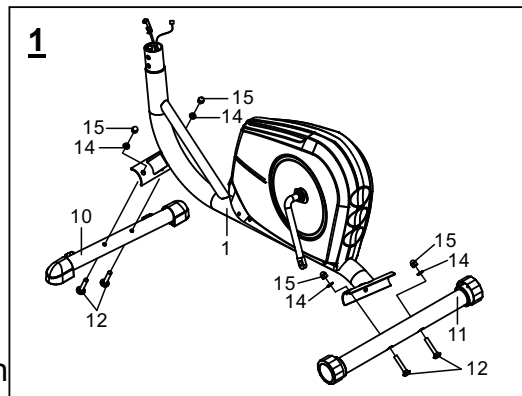
2. Namontujte přední tyč a knoflík kontroly napětí.

Odstraňte šest M8x16 šroubů (41), Ø8 pružných podložek (60) a Ø20xØ8 zakřivených podložek z trubky hlavního rámu (1).

Vložte kabel napětí (30) skrz do spodní díry přední tyče (5) a vytáhněte ven z čtvercové díry přední tyče (5). Spojte senzorový drát II (68) z hlavního rámu (1) k senzorovému drátu I (67) z přední tyče (5).

Vložte přední tyč (5) na tyč hlavního rámu (1) a zajistěte šesti M8x16 šrouby (41), Ø8 pružnými podložkami (60) a Ø20xØ8 zakřivenými podložkami (42), které byly odstraněny.

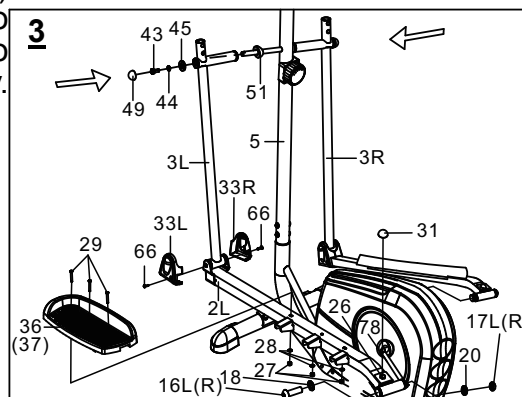
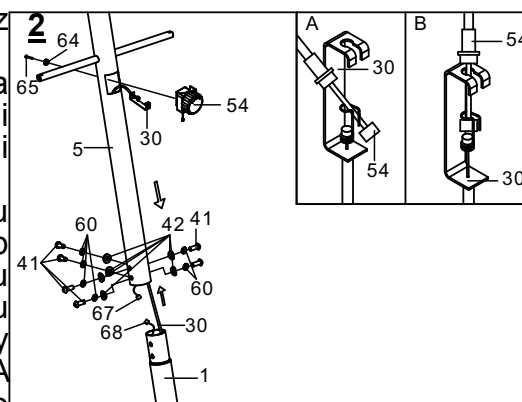
Odstraňte Ø20xØ5.2 zakřivenou podložku knoflíku pro kontrolu napětí (64) a M5x25 šroub knoflíku pro kontrolu napětí (65) z knoflíku kontroly napětí (54). Dejte konec kabelu odporu knoflíku pro kontrolu napětí (54) do karabiny kabelu napětí (30) jak je ukázáno na nákresu A obrázku 2. Táhněte kabel odporu knoflíku pro kontrolu napětí (54) nahoru a dejte ho do mezery kovové objímky kabelu napětí (30) jak je ukázáno na nákresu B obrázku 2. Přípevněte knoflík kabelu napětí (54) na pření tyč (5) pomocí Ø20xØ5.2 zakřivené podložky pro knoflík kontroly napětí (64) a M5x25 šroubu pro knoflík kontroly napětí (65) které byly odstraněny.



dvou

dvou

(42)

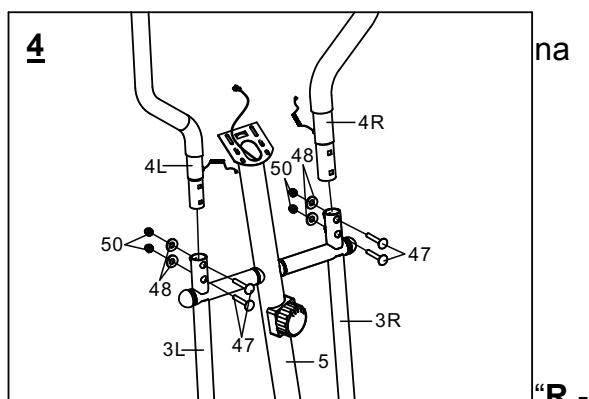


3. Namontujte pravou/levou paži madel, pravý/levý pedál, a kryty stupaček A/B.

Odstraňte dva M10x18 šrouby (43), Ø18xØ10x2 pružné podložky (44) a Ø28x5 podložky (45) z levé a pravé horizontální osy přední tyče (5). Poté připojte levou paži madla (3L) na levou horizontální osu přední tyče (5) pomocí jednoho M10x18 šroubu (43), Ø18xØ10x2 pružné podložky (44) a Ø28x5 podložky (45), které byly odstraněny. Namontujte S16 krytku (49) M10x18 šroub (43).

Připojte levé rameno ve tvaru U (23) na levou kliku (78) pomocí jednoho 1/2" šroubu pro levé rameno ve tvaru U (16L), Ø28xØ17x0.3 zvlhčené podložky (18), Ø20 pružné podložky (20), a 1/2" levé nylonové matice (17L). Namontujte S13 krytku (31) na M8x50 šroub (26).

POZNÁMKA: 1/2" Šroub pro levé rameno ve tvaru U (16L) a 1/2" šroub pro pravé rameno ve tvaru U (16R) jsou označeny značkou "L - levý" a "pravý".



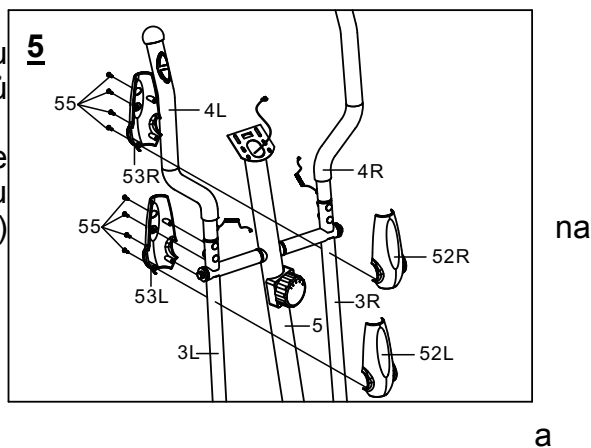
Připojte levý pedál (36) na levou stupačku (2L) pomocí tří M6x40 šroubů (29), Ø6 podložek (28) a M6 nylonových matic (27).

Připevněte kryt stupačky -A/B (33L, 33R) na levou stupačku (2L) pomocí dvou ST4.2x25 šroubů Phillips (66).

Opakujte krok uvedený výše pro připevnění paže pravého madla (3R) na pravou horizontální osu přední tyče (5) a pravého ramena ve tvaru U (23) pravou kliku (78).

4. Namontujte pravé a levé madlo.

Připevněte pravé/levé madlo (4R, 4L) na pravou/levou paži madla (3R, 3L) pomocí čtyř M6x35 šroubů (47), Ø6 zakřivených podložek (48) M6 kloboučkových matic (50).



5. Namontujte kryty-A/B levé/pravé paže madla.

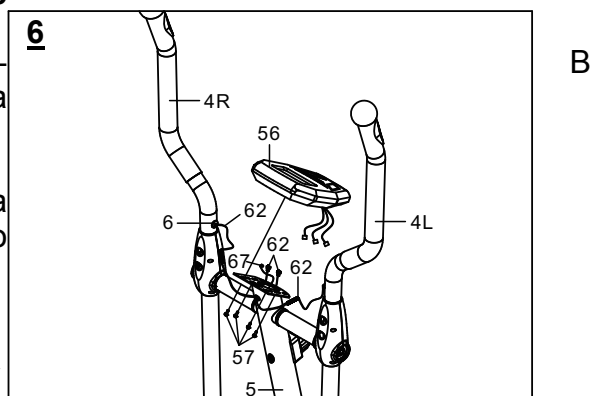
Připevněte kryt-A paže levého madla (52L) a kryt-paže levého madla (53L) na paži levého madla (3L) pomocí čtyř ST2.9x12 šroubů (55).

Připevněte kryt-A paže pravého madla (52R) a kryt-B paže pravého madla (53R) na paži pravého madla (3R) pomocí čtyř ST2.9x12 šroubů (55).

6. Namontujte počítač.

Odstraňte čtyři M5x12 šrouby (57) ze zadní strany počítače (56). Vložte pružné drátky pulsového senzoru (62) z pravého/levého madla (4R, 4L) do díry na přední (5) a pak je vytáhněte z vrchního konce přední tyče (3).

Spojte senzorový drátek I (67) a pružné drátky pulsového senzoru (62) k drátkům, které vycházejí z počítače (56) a poté připevněte počítač (56) na horní konec přední tyče (5) pomocí čtyř M5x12 šroubů (57) které byly odstraněny.



PRŮVODCE PORUCHAMI

1. Zkontrolujte, že jsou všechny šrouby a matice pořádně dotáhnuty a otáčející se části by se měly otáčet volně bez poškozených částí.
2. Zařízení čistěte pouze pomocí mýdla a lehce vlhkého hadru. Nepoužívejte prosím žádné rozpouštědla k čištění tohoto zařízení.

Problém	Možná příčina	Oprava
Základna je nestabilní.	<ol style="list-style-type: none">1. Podlaha není rovná nebo je pod předním nebo zadním stabilizátorem nějaký malý objekt.2. Zadní stabilizátor nebo zakončení na něm nebyly vyrovnány během nastavení.	<ol style="list-style-type: none">1. Odstraňte objekt.2. Nastavte zakončení zadního stabilizátoru.
Madlo se třese.	Šrouby jsou povolené.	Dotáhněte šrouby.
Pohybující se části jsou příliš hlučné.	Některé z částí jsou špatně dotaženy.	Otevřete kryty pro nastavení.
Není zde odpor, když jedete ve vzpřímené poloze.	<ol style="list-style-type: none">1. Mezera magnetického odporu se zvětšila.2. Knoflík kontroly napětí je zničený.	<ol style="list-style-type: none">1. Otevřete kryty pro nastavení.2. Vyměňte knoflík kontroly napětí.

ROZCVIČKA A VYCHLADNUTÍ

Dobrý cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a vychladnutí. Cvičte dvakrát nebo třikrát týdně s jedním dnem odpočinku mezi cvičeními. Po několika měsících

můžete zvýšit cvičení na čtyřikrát nebo pětkrát do týdne.

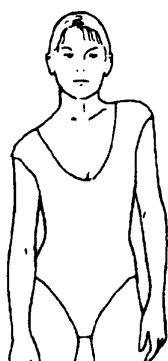
AEROBNÍ CVIČENÍ je jakákoliv činnost, která vysílá kyslík do vašich svalů pomocí vašeho srdce a plic. Aerobní cvičení zlepšuje kondici vašich plic a srdce. Aerobní cvičení je podporováno jakoukoli aktivitou, která používá velké svaly, např.: nohy, ruce a hýždě. Vaše srdce bije rychleji a zhluboka dýcháte. Aerobní cvičení by mělo být součástí veškerého cvičební rutiny.

ROZCVIČKA je důležitou součástí každého cvičení. Je třeba začít každé cvičení rozcvičkou a připravit tak vaše tělo na namáhavé cvičení pomocí zahřání a protažení vašich svalů, zvýší se váš oběh a srdeční pulz a dodává se více kyslíku do vašich svalů.

VYCHLADNUTÍ na konci cvičení, opakujte tyto cviky pro snížení bolesti v unavených svalech.

KROUŽKY HLAVOU

Otočte na jednu dobu vaši hlavu doprava, přičemž cítíte, jak se vám protahuje levá strana vašeho krku, poté otočte vaši hlavu zase zpátky. Protáhněte vaši bradu ke stropu a nechte pootevřená ústa. Otočte vaši

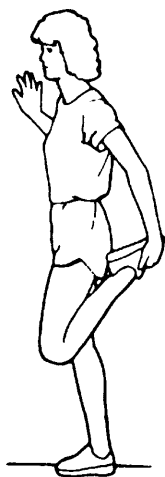


ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte vaše pravé rameno na jednu dobu směrem k vašemu uchu. Poté zvedněte vaše levé rameno nahoru a

PROTAŽENÍ BOKŮ

Zvedněte ruce nad hlavu. Snažte se dosáhnout vaší pravou rukou, jak nejdále můžete – směrem ke



DOTKNUTÍ SE PRSTŮ U NOHOU

Pomalou se ohněte v pase, přičemž ponechte vaše ramena a záda v klidu. Pokuste se dostat jak nejdál

YŘHLAVĚHO

opřete z důvodu

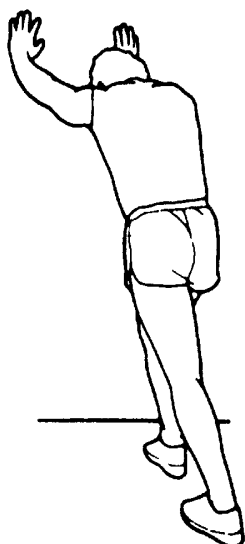
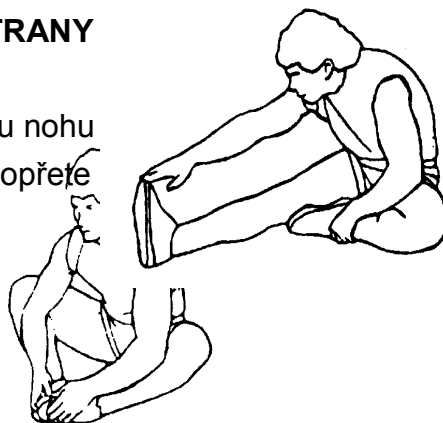
rovinnou u zru, sáhněte za sebe

PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY NOHOU

Sedněte si a vaši pravou nohu natáhněte. Levou nohu opřete

PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Sedněte si tak, aby vaše chodidla byla u sebe a kolena směřovala



PROTAŽENÍ ACHILLOVKY

Opřete se o zeď s levou nohou před pravou a vašimi rukama proti zdi. Držte vaši pravou nohu rovně a levou nohu na zemi. Poté pokrčte levou nohu a opřete se

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

1. Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
2. pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
3. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
4. Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
5. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
6. Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
7. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

UPOZORNĚNÍ

Rotoped musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Správné vyvážení lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních tyčí. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

Záruční podmínky:

1. na rotoped se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupe
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. Reklamacce 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

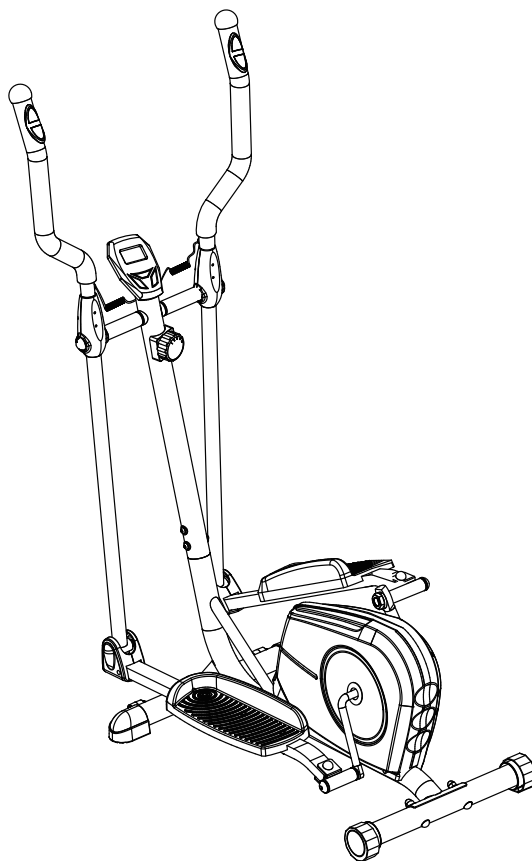
www.insportline.cz

info@insportline.cz



IN 2206

ELIPTICKÝ TRENAŽER TUSCON



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAIŠŤUJE:

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Špecifikácia výrobku sa môže od vyobrazenia líšiť bez nutnosti o tom informovať

Predtým ako začnete



NÁRADIE

Ak je to potrebné, tak väčšina našich výrobkov je dodávaných súčasne so základným náradím , ktoré Vám umožní úspešnú montáž Vášho zariadenia. Avšak môže sa Vám zísť aj Vaše kladivo s gumovou hlavou ako aj nastaviteľný kľúč.

PRÍPRAVA PRACOVNÉHO MIESTA

Je veľmi dôležité, aby ste vykonávali montáž na čistom, voľnom a jednoduchom mieste. Toto Vám umožní pohybovať sa okolo výrobku pokiaľ montujete ďalšie dielce zariadenia a zníži sa tým riziko možného poranenia počas montáže.

PRÁCA S PRIATEĽOM

Bude pre Vás jednoduchšie , rýchlejšie a bezpečnejšie ak budete vykonávať montáž tohto výrobku s pomocou Vášho priateľa, vzhľadom na to, že niektoré dielce sú dosť veľké, ťažké alebo ťažko manipulovateľné pre jednu osobu.

OTVORENIE KRABICE

Opatrne otvorte krabicu, kde sa nachádza výrobok, pritom si všímajte výstražných symbolov na krabici, aby ste zabránili prípadnému zraneniu. Dajte si pritom pozor na kovové svorky na krabici, ktoré sa používajú pri zatváraní častí krabice. Uistite sa, že krabicu otvárate postavenú správnym smerom, čím zabezpečíte, že jednotlivé časti zariadenia môžete jednoducho a bezpečne z krabice vybrať.

ROZBALENIE DIELCOV

Opatrne vybaľte jednotlivé dielce a s kontrolujte ich podľa zoznamu dielcov, či máte všetky potrebné dielce pre montáž kompletného zariadenia.

Chceme upozorniť, že niektoré dielce môžu byť predmontované k hlavným dielcom a prosím

skontrolujte pozorne tieto veci pre tým ako budete kontaktovať na ZÁKAZNÍCKE CENTRUM, že Vám tieto dielce chýbajú.

Preto Vás žiadame, aby ste tovar nevracali späť obchodníkovi, ale najprv kontaktujte nás.

Bezpečnostné pokyny

Základné bezpečnostné pokyny sa musia dodržiavať, vrátane nasledovných bezpečnostných pokynov, keď používate zariadenie. Prečítajte si pozorne nasledovné pokyny ešte pred tým ako začnete zariadenie používať.

1. Prečítajte si všetky pokyny v tomto návode, vykonávajte zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia pri každom používaní zariadenia.
2. Pred cvičením, aby ste predišli zraneniu, vykonajte zahrievacie cvičenia na všetkých častiach tela, na ktorých je to nevyhnutné. Pozrite si kapitolu zahrievacie a uvoľňovacie/vychladzovacie cvičenia. Po cvičení, je dobré nechať telo vyrelaxovať a uvoľniť prostredníctvom uvoľňovacích/vychladzovacích cvičení.
3. Pre montáž tohto zariadenia odporúčame, aby boli dve osoby.
4. Zabráňte deťom prístup k tomuto zariadeniu. Nedovoľte, aby deti používali toto zariadenie alebo aby sa na ňom hrali. Zabráňte prístup deťom a zvieratám k tomuto zariadeniu, keď ho používate. Zariadenie je určené len pre cvičenie dospelými.
5. Odporúčame Vám dať pod zariadenie cvičiacu podložku, na miesto, kde budete cvičiť.
6. Postavte a používajte zariadenie len na pevnom a rovnom povrchu. Nepokladajte zariadenie na koberec alebo nerovný povrch.
7. Skontrolujte zariadenie pred samotným používaním, či nemá opotrebené alebo uvoľnené časti.
8. Dotiahnite/vymeňte akékoľvek povolené alebo opotrebené časti pred samotným používaním zariadenia.
9. Nenoste voľné oblečenie pokým používate a cvičíte na zariadení.
10. Nikdy necvičte na boso alebo v ponožkách; vždy majte obutú vhodnú obuv, ako je napríklad bežecká, vychádzková alebo krosová obuv.
11. Nepokúšajte sa o opravu alebo iné nastavenia ako je popísané v tomto návode. Ak nastanú nejaké problémy, prestaňte zariadenie používať a konzultujte ďalší postup s autorizovaný servisom.
12. Buďte opatrný keď nastupujete alebo zostupujete z pedálov zariadenia, vždy sa najprv pridržte oboma rukami rukovätí. Pri nastupovaní si nastavte pedál pri Vás do spodnej polohy, postavte sa na pedál, druhou nohou prekročte ponad rám zariadenia a potom položte nohu na druhý pedál. Keď používate zariadenie, pridržujte sa oboma rukami rukovätí, a začnite pomaly pedálovať a pomáhajte si pritom tlačením alebo ťahaním rukovätí. Potom cvičte na zariadení s koordináciou rúk a nôh. Po cvičení nastavte jeden pedál do spodnej polohy, potom dvihnite nohu z vyššie položeného pedálu a zostúpte zo zariadenia.
13. Nepoužívajte zariadenie vonku.
14. Toto zariadenie je určené len pre domáce použitie.
15. Na tomto zariadení môže cvičiť len jedna osoba.
16. Zariadenie vyžaduje aspoň 2 metre voľného priestoru okolo.
17. Ak pocítujete počas cvičenia bolesť na hrudi, nevoľnosť, závrate alebo lapáte po dychu, okamžite by ste mali prestať cvičiť a mali by ste navštíviť Vášho lekára pre konzultáciu Vášho zdravotného stavu.

18. Zariadenie je určené pre osoby s hmotnosťou do 110kg.

UPOZORNENIE: Pred samotným začatím cvičenia, prekonzultujte Váš zdravotný stav s lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo ktoré majú nejaké zdravotné problémy.

VÝSTRAHA: Prečítajte si pozorne návod ešte pred tým ako začnete zariadenie používať. Odložte si návod pre budúce použitie

Návod na obsluhu

1. Cvičte podľa Vašich schopností.
2. Nastavenie záťažového kolieska/gombíka:

Pre zvýšenie záťaže, pootočte záťažovým kolieskom/gombíkom v smere točenia hodinových ručičiek.

Pre zníženie záťaže, pootočte záťažovým kolieskom/gombíkom proti smeru točenia hodinových ručičiek.

3. Ak je to potrebné, odporúčame Vám dať pod zariadenie gumenú podložku, pre zníženie rizika sklúznutia počas cvičenia. Ak potrebujete jemné ustavenie, jednoducho pootočte koniec zadného stabilizátora rámu, aby ste vyrovnali nerovnú plochu, kde ste zariadenie umiestnili.

4. Obsluha ovládacej monitorovacej jednotky

Ako vložiť batérie:

8. Demontujte kryt na batérie v zadnej časti ovládacej jednotky.
9. Vložte dve batérie "veľkosť AA" alebo "UM-3" na miesto pre batérie.
10. Uistite sa, že batérie sú vložené na správnu polaritu a aby pružina správne priliehala k batériam.
11. Dajte späť krytku na batérie na ovládaciu jednotku.
12. Ak je display nečitateľný, alebo ak sú vidieť len niektoré segmenty, odstráňte batérie, počkajte cca 15 sekúnd a dajte batérie späť.
13. Vybratie batérií vymaže pamäť ovládacej jednotky.



Špecifikácia:

ČAS: 00:00 - 99:59

RÝCHLOSŤ (SPD): 0.00 – 99.9 KM/H

VZDIALENOSŤ (DIST): 0.00 – 99.9 KM

KALÓRIE (CAL): 0.00 – 999.9 KCAL

ODOMETER (ODO): 0 – 9999 KM

PULZ (PUL): 40 – 240 BPM

Funkčné tlačítka:

MODE (SELECT/RESET) – mód VÝBER/RESET – toto tlačítko Vám umožní vybrať a zostať na funkcii, ktorú chcete.

Ovládacie tlačítka:

AUTO ON/OFF

- systém sa zapne, keď sa stlačí akékoľvek tlačítko, alebo keď snímač rýchlosti rozpozná pohyb
- systém sa automaticky vypne, keď snímač rýchlosti nerozpozná pohyb alebo, keď sa nestlačí žiadne tlačítko, po dobe 4 minút

RESET

- zariadenie môžete vyresetovať tým, že vytiahnete batérie alebo stlačením tlačítka MODE na minimálne 4 sekundy

MODE

Vyberiete funkciu SCAN (skenovanie) alebo LOCK (uzamknutie) ak nechcete skenovací mód, stlačte tlačítko MODE pri funkcii počas skenovania, pri ktorej bliká kontrolka a ostanete na tejto funkcii.

Funkcie:

ČAS – stláčajte tlačítko MODE pokiaľ sa kurzor nezastaví na „TIME“ – čase. Celkový cvičiaci čas sa zobrazí keď začnete cvičiť.

RÝCHLOSŤ – stláčajte tlačítko MODE pokiaľ sa kurzor nezastaví na „SPEED“ – rýchlosť. Súčasná rýchlosť sa zobrazí.

VZDIALENOSŤ – stláčajte tlačítko MODE pokiaľ sa kurzor nezastaví na „DISTANCE“ – vzdialenosť. Vzdialenosť jednotlivého cvičiaceho cyklu sa zobrazí.

KALÓRIE – stláčajte tlačítko MODE pokiaľ sa kurzor nezastaví na „CALORIE“ – kalórie. Spálené kalórie sa zobrazia, keď začnete cvičiť.

ODOMETER – stláčajte tlačítko MODE pokiaľ sa kurzor nezastaví na „ODOMETER“ – napočítaná vzdialenosť. Ak toto zariadenie takúto funkciu má, tak zobrazí celkovú ubehnutú vzdialenosť.

PULZ – stláčajte tlačítko MODE pokiaľ sa kurzor nezastaví na „PULSE“ – pulz. Ak toto zariadenie takúto funkciu má, užívateľov tep bude zobrazený na obrazovke v úderoch za minútu. Položte dlane oboch rúk na snímače tepu (alebo si pripnite štipec snímača na ucho) a počkajte cca 30 sekúnd, aby zariadenie správne zosnímal Váš tep.

SCAN – stlačením tohto tlačítka sa na displayi budú postupne prepínať hodnoty jednotlivých funkcií, každé 4 sekundy sa zmení funkcia.

BATÉRIE – ak je obrazovka zle čitateľná, odporúčame Vám vymeniť batérie zariadenia. Dobré batérie majú vplyv na zobrazovanie obrazovky.

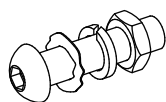
Zoznam náhradných dielcov

P.č.	Popis	ks	P.č.	Popis	ks
001	Hlavný rám Ø50x1.8	1	024	Nylónová matica M8	2
002L	Ľavá nožná tyč 40x20x1.5	1	025	Podložka Ø16xØ8x1.5	3
002R	Pravá nožná tyč 40x20x1.5	1	026	Skrutka M8x50	2
003L	Ľavá ručná ramenná tyčØ32x1.5	1	027	Nylónová matica M6	8
003R	Pravá ručná ramenná tyčØ32x1.5	1	028	Podložka Ø6	6
004L	Ľavá ručná tyč Ø32x1.5	1	029	Skrutka M6x40	6
004R	Pravá ručná tyč Ø32x1.5	1	030	Napínací kábel dl.=1600	1
005	Predná tyč Ø50x1.5	1	031	Čapička S13	2
006	Konektor kábla Ø12.1	2	032	Skrutka ST4.2x25	8
007	Skrutka M6x10	1	033L	Krytka nášľapnej tyče-A	2
008	Skrutka ST2.9x10	2	033R	Krytka nášľapnej tyče-B	2
009	Šesťhranná skrutka M8x20	1	034	Veľká podložka Ø26xØ8x2	2
010	Predný stabilizátor Ø50x1.5	1	035	Skrutka Ø15.8x62.5	2
011	Zadný stabilizátor Ø50x1.5	1	036	Ľavý nožný pedál 395x150x65	1
012	Skrutka M10x57	4	037	Pravý nožný pedál 395x150x65	1
013	Otočná nivelačná krytka zadného stabilizátora Ø50x1.5	2	038	Krytka konca predného stabilizátora Ø50	2
014	Veľká podložka Ø10	4	039	Skrutka M6x48	2
015	Čapičková matica M10	4	040	Prevozné koliesko Ø23xØ6x32	2
016L	Skrutka pre ľavý držiak v tvare U 1/2"	1	041	skrutka M8x16	6
016R	Skrutka pre pravý držiak v tvare U 1/2"	1	042	Podložka Ø20xØ8	6
017L	Ľavá nylónová matica 1/2"	1	043	Skrutka M10x18	2
017R	Pravá nylónová matica 1/2"	1	044	Pružinová podložka Ø18xØ10x2	2
018	Zvlínená podložka Ø28xØ17x0.3	2	045	Podložka Ø28x5	2
019	Kovové púzdro Ø29xØ16x14	8	046	Kovové púzdro Ø33xØ29xØ16x14x4	4
020	Pružinová podložka Ø20	2	047	Skrutka M6x35	4
021	Ložisko 6000 2Z	2	048	Podložka Ø6	4
022	Podložka 7/8"	1	049	Čapička S16	2
023	Držiak v tvare U	2	050	Čapičková matica M6	4

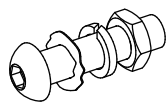
P. č.	Popis	ks	P. č.	Popis	ks
-------	-------	----	-------	-------	----

051	Plastikové púzdro Ø32xØ16x5xØ50	2	071	Pravý kryt 540x366x78	1
052L	Kryt ľavej ručnej ramennej tyče-A	1	072	Púzdro hriadeľa	2
052R	Kryt pravej ručnej ramennej tyče-A	1	073	Ložisko	2
053L	Kryt ľavej ručnej tyče -B	1	074	Objímka hriadeľa I 15/16"	1
053R	Kryt pravej ručnej tyče-B	1	075	Objímka hriadeľa II 7/8"	1
054	Nastavovací gombík/koliesko odporu/napätia 0325-BC66501-0101	1	076	Podložka 15/16"	1
055	skrutka ST2.9x12	8	077	Šesťhranná matica 7/8"	1
056	Ovládacia jednotka (JVT29104)	1	078	Remenica s kľukou Ø260	1
057	Skrutka M5x12	4	079	Kovové púzdro Ø18xØ8.5	4
058	Snímač tepu/pulzu	2	080	M10x1 matica pre obehové kolo	2
059	Penová rukoväť Ø31xØ37x480	2	081	Obehové kolo Ø230x40x32	1
060	Pružinová podložka Ø8	6	082	Remeň PJ330 J6	1
061	Koncová krytka ručnej tyče Ø32x1.5	2	083	Západka kolesa	1
062	Kábel snímača pulzu	2	084	Skrutka M8x20	2
063	Skrutka ST4.2x20	2	085	Nastavovacia skrutka M6x36	2
064	Podložka pre nastavovací gombík/koliesko odporu/napätia Ø20xØ5.2	1	086	U držiak	2
065	Skrutka pre gombík/koliesko odporu/napätia M5x25	1	087	Pružinová podložka Ø6	2
066	Samorezná skrutka ST4.2x25	8	088	Matica M6	2
067	Kábel snímača dl.=1100	1	089	Skrutka M8x10	1
068	Kábel snímača dl.=950	1	090	Krytka Ø50x1.2t	1
069	Kábel snímača pulzu dl.=750	2	091	Krytka Ø50x10t	1
070	Ľavý kryt 540x366x74	1			

Zoznam dielcov a náradia



(16R) Pravá skrutka 1/2" 1 ks



(16L) Ľavá skrutka 1/2" 1 ks

(17R) Pravá nylonová matica 1/2" 1 ks

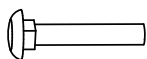
(17L) Ľavá nylonová matica 1/2" 1 ks

(18) Podložka Ø28xØ17x0.3 1 ks

(18) Podložka Ø28xØ17x0.3 1 ks

(20) Podložka Ø20 1 ks

(20) Podložka Ø20 1 ks



(12) M10x57
Skrutka 4 ks



(14) Podložka
Ø10
4 ks



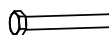
(15) Čapičková
matica M10 4 ks



(27) Nylonova
matica M6 6 ks



(28) Podložka
Ø6 6 ks



(29) Skrutka
M6x40 6 ks



(31)
Čapička



(47) Skrutka
M6x35 4 ks



(48) Podložka Ø6
4 ks



(49)
Čapička



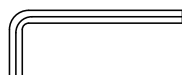
(50) Čapičková
matica M6 4 ks



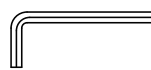
(55) Skrutka
ST2.9x12



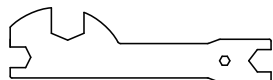
(66) Samorezná
skrutka ST4.2x25
4 ks



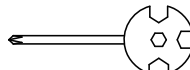
Imbusový kľúč
8mm 1 ks



Imbusový kľúč
6mm 1 ks

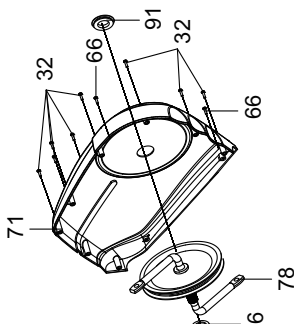


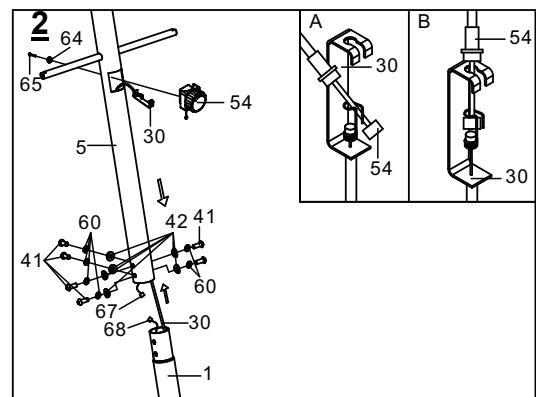
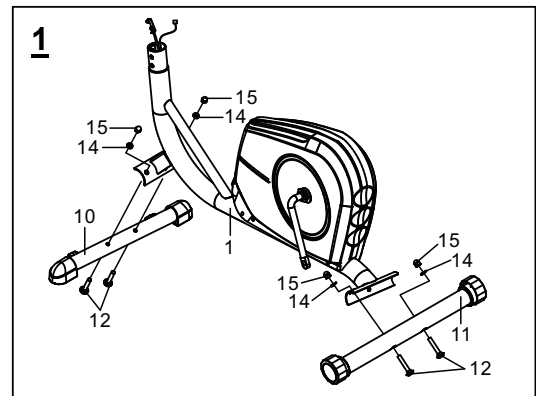
Viacúčelový
kľúč 1 ks



Viacúčelový kľúč so skrutkovačom
S8, S13, S14, S15
1 ks

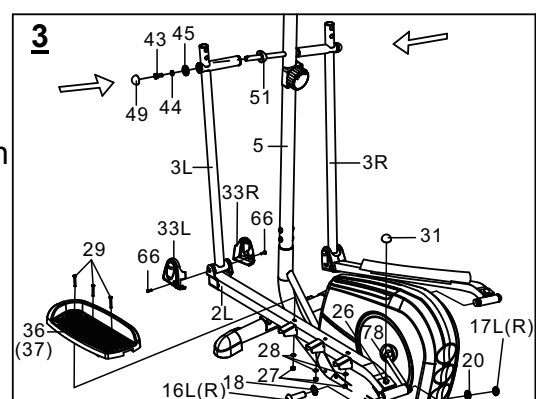
Výkres dielcov





Návod na montáž

1. Inštalácia predného/zadného stabilizátora.
 Primontujte predný stabilizátor (10) k prednému zahnutému plechu hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M10x57 skrutky (12), Ø10 veľkých podložiek



Rovnaký postup aplikujte aj pre pravé rameno na ruku (3R) , pravú horizontálnu hriadeľ prednej tyče (5) a pravého držiaku v tvare U (23) a pravej kľuky (78).

4. Inštalácia pravej a ľavej rukoväte.

Primontujte pravú/ľavú rukoväť (4R, 4L) k pravému/ľavému ramenu na rukoväť (3R, 3L) pomocou štyroch skrutiek M6x35 (47), Ø6 podložiek (48), a čapičkových matíc (50).

5. Inštalácia krytu A/B pravej/ľavej rukoväte.

Primontujte ľavý kryt A ľavej rukoväte (52L) a ľavý kryt B ľavej rukoväte (53L) na rameno rukoväte (3L) pomocou štyroch skrutiek ST2.9x12 (55).

Primontujte pravý kryt A pravej rukoväte (52R) a pravý kryt B pravej rukoväte (53R) na rameno rukoväte (3R) pomocou štyroch skrutiek ST2.9x12 (55).

6. Inštalácia ovládacej jednotky.

Demontujte štyri skrutky M5x12 (57) zo zadnej časti ovládacej jednotky (56).

Vložte kábel snímača pulzu (62) z pravej/ľavej rukoväte (4R, 4L) do diery prednej tyče (5) a potom ich potiahnite von z prednej vrchnej časti prednej tyče (3).

Pripojte kábel snímača I (67) a kábel snímača pulzu (62) ku káblom, ktoré trčia z ovládacej jednotky (56) a potom primontujte ovládaciu jednotku (56) ku koncu prednej tyče (5) pomocou štyroch M5x12 skrutiek (57) ktoré boli pred tým demontované.

Riešenie problémov

Uistite sa, že všetky skrutky sú dostatočne dotiahnuté a pohyblivé dielce, že sa voľne pohybujú, bez toho, aby poškodzovali iné dielce.

Čistite zariadenie s mydlom a jemne vlhkou utierkou. Prosím, nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky na čistenie zariadenia.

Problém	Potenciálna príčina	Riešenie
Základňa nie je stabilná.	<ol style="list-style-type: none">1. Podlaha nie je rovná alebo je pod zariadením nejaký malý objekt pred predným alebo zadným stabilizátorom.2. Nastavovacia krytka zadného stabilizátora nebola správne ustavená pri montáži.	<ol style="list-style-type: none">1. Odstráňte objekt, ktorý vadí.2. Nastavte nastavovaciu krytku zadného stabilizátora.
Madlo sa trasie.	Skrutky sú povolené.	Zatiahnite skrutky.
Pohyblivé časti sú hlučné.	Niektoré z komponentov nie sú dostatočne utiahnuté.	Otvorte kryt pre nastavenie.
Necítite odpor odporového kola pri cvičení.	<ol style="list-style-type: none">1. Intenzita magnetického odporu stúpa.2. Nastavovacie koliesko odporu je poškodené.	<ol style="list-style-type: none">1. Otvorte kryty pre nastavenie.2. Vymeňte nastavovacie koliesko odporu.3. Otvorte kryty pre nastavenie

Informácie o cvičení

ZAČÍNANIE

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia, zo začiatku len niekoľko minút pri každom cvičení za týždeň,

Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

AEROBIC A FITNESS

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vaším srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávací test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebudte znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

ZAHRIEVACIE CVIČENIA

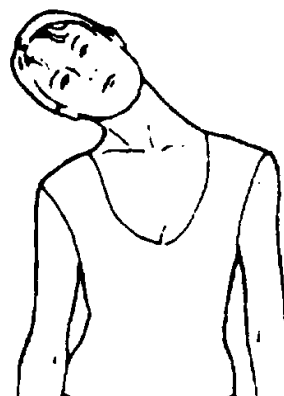
Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiahnutie alebo kŕče.

Účelom zahrievania je pripraviť Vaše telo na cvičenie a znížiť riziko poranenia. Pred cvičením sa na 2 až 5 minút zahrejte. Robte aktivity, ktoré Vám zvýšia srdečný tep a rozohrejú cvičiace svaly. Medzi takéto aktivity patrí napríklad svižná chôdza, jogging, skákanie panáka, skákanie cez švihadlo alebo beh na mieste.

Strečing je veľmi dôležité vykonávať vždy pri zahrievaní a po konci cvičenia. Svaly sa v tomto okamžiku pret'ahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Pret'ahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát.

10.3.1 Cvičenie hlavou

Točte hlavou najprv do jednej strany – doprava, budete pociťovať jemné nat'ahovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a nat'ahujte Vašu šíju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné nat'ahovanie na pravej strane krku. Potom tlačte hlavu smerom k Vašej hrudi. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.

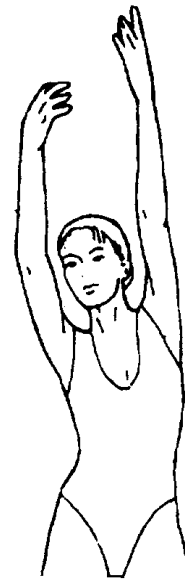




10.3.2 Zdvíhanie ramien

Točte vrchnou časťou ramena smerom nahor k uchu.

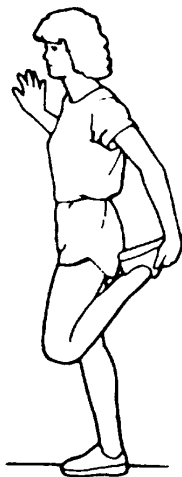
Uvoľnite sa a cvičenie vykonajte aj s druhým



10.3.3 Bočné pret'ahovanie

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba.

Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popret'ahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte



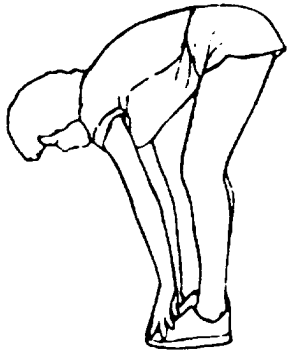
10.3.4 Precvičenie stehenného svalu

Oprite jednu ruku o stenu, aby ste udržali balance, druhou rukou zo zadu uchopte pravé chodidlo a pritiahnite ho nahor. Potlačte Vašu pätu čo najviac sa dá k Vašmu zadku. Vydržte tak cca 15 sekúnd a cvičenie opakujte s druhou nohou. Opakujte cvičenie 3

10.3.5 Pret'ahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabinám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak



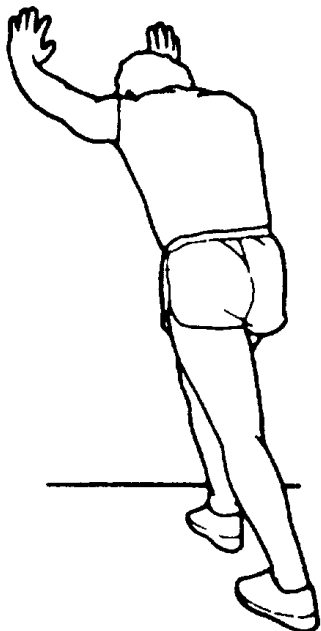
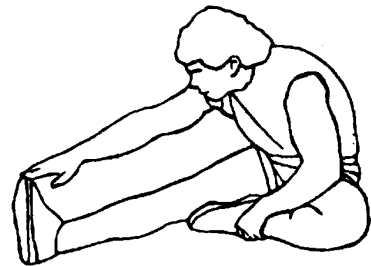


10.3.6 Dotýkanie prstov

Pomaly sa predkloňte od pásu nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natiahnite smerom nadol k Vaším prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 15 sekúnd.

10.3.7 Pret'ahovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Natáhujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 15 sekúnd. Uvoľnite sa



10.3.8 Nat'ahovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popret'ahovali achilovku a vdržite v tejto polohe po cca 15 sekúnd. Opakuje

SAMOTNÉ CVIČENIE

Zo začiatku cvičte len každý druhý deň v týždni. Ako sa bude zvyšovať Vaša kondícia, môžete zintenzívniť cvičenie na 2 krát za tri dni. Keď sa bude cítiť pohodlne a kondíciu budete mať po niekoľkých mesiacoch dostatočnú, môžete cvičiť 4-5 krát za týždeň. Je dôležité, aby ste mali jeden deň pauzu za týždeň.

Údržba

Pravidelne zkontrolujte všetky súčasti a dotiahnite ich.

K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasívami.

Chráňte computer pred poškodením.

Computer, adaptér, zástrčka a celý stroj sa nesmú dostať do styku s vodou.

Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.

Stroj skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

Upozornenie

Stroj musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správne vyváženie možno nastaviť pootočením plastových krytiiek na koncoch stabilizačných tyčí. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek.

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.

Záručné podmienky:

1. Na stroj sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa predaja
2. V dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby sa vec mohla riadne používať.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrdeným záručným listom.
5. Záruku je možné uplatňovať len u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

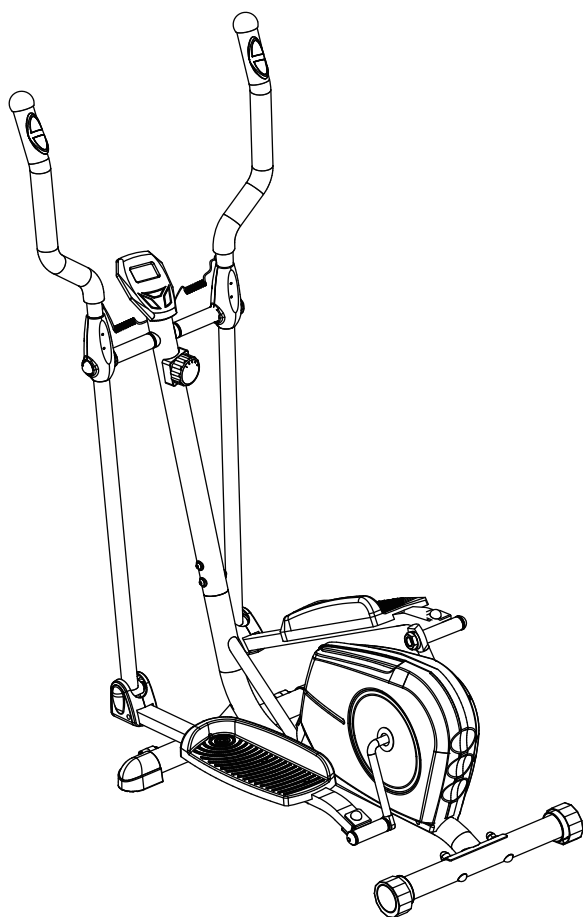
Razítkoa podpis predajcu:

Dodávateľ:
inSPORTline s.r.o.
Bratislavská 36, Trenčín
www.insportline.cz
info@insportline.sk



IN 2206

TUSCON ELLIPSZISTRÉNER



A SZERVIZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!

Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom

tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

www.insportline.hu

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Annak ellenére, hogy igyekszünk minden gyártással kapcsolatos hibát elhárítani, azok mégis lehetségesek. Abban az esetben, ha bármi hibát észlel lépjen kapcsolatba az eladóval vagy a szervizzel. A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használja a jótállás automatikusan értékét veszti.

Alap információk:

A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használta a garancia érvényét veszti.

A túlzásba vitt edzés (hirtelen mozdulatok, túl sok edzés stb.) károsíthatják egészségét

Az edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét

A gyártó nem felel az esetleges sérülésekért, amit a gép helytelen összeszerelése okozhat

Biztonsági információk:

A balesetek elkerülése érdekében tartsa be a következő utasításokat:

- A gép otthoni használatra kifejlesztett, ne használja edzőtermekben.
- A gépet stabil és egyenes talajon helyezze el.
- Az edzéshez megfelelő öltözéket válasszon. A bő ruhák viselete nem ajánlott. A tornához megfelelő cipőt válasszon, mely stabilan tartja lábát és bokáját
- Gyermeket soha ne hagyjon felügyelet nélkül a gép közelében
- rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok elégségesen meg vannak-e húzva..
- Edzés előtt mindig melegítsen be kellőképp.
- Az edzés kezdetén lassan kezdjen tekerni, majd növelje a tempót, amíg el nem éri a kívánt sebességet. A tekerést ne hagyja abba hirtelen, lassítson a tempón mindaddig, amíg a pulzusszám vissza nem tér újra a normálisra.
- Ne tornázzon 2 órával evés után és 1 órával evés előtt.
- A kerékpáron ne álljon fel és ne dőlöngéljen, ezzel károsíthatja a gépet.
- Abban az esetben, ha a rosszulét bármilyen jelét érzékeli (hányinger, szédülés, stb) az edzést azonnal szakítsa meg és kérje ki orvosa véleményét
- A gép az EN957 norma által tesztelt és felel meg, HC osztályba tartozik. Csak otthoni használatra alkalmas.
- Maximális terhebíráás 110 kg.

Fontos:

Bármilyen edzésforma megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Ez a figyelmeztetés főleg azon személyekre érvényes, akiknél megállapítottak egészségügyi problémákat valamint, aki elmúlt 35 éves.

Használat előtt

Saját biztonsága érdekében figyelmesen olvassa el az egész használati utasítást. A szobakerékpárt az alábbi utasítások alapján szerelje össze.

Csomagolja ki az összes alkatrészt és ellenőrizze le, hogy minden megvan-e. ne dobja ki a csomagolást, amíg a gép nincs teljesen összeszerelve.

Az egyszerűbb összeszerelés érdekében vegye igénybe a mellékelt rajzokat.

Használati instrukciók

Mindig a saját kondíciójának megfelelő tempóban tornázzon

A nehézségi szint állítása:

Ha növelni szeretné a terhelést tekerje el a gombot az óramutatóval azonos irányban

A terhelés csökkentéséhez tekerje el a gombot a másik irányba

Stabilizáló beállítása:

Abban az esetben, ha a gép alatti talaj egyenetlen a stabilizálón található állvánnyal közbölyje ki a különbségeket

Computer használata

Elemek behelyezése:

1. Vegye le az ajtót a computer hátuljáról
2. Helyezzen 2 db "SIZE-AA" vagy "UM-3" elemet a nyílásba
Bizonyosodjon meg róla, hogy az elemek a megfelelő irányban helyezkednek el
3. Helyezze vissza az elemek takaróját
Abban az esetben, ha a kijelzőn hibásan jelennek meg az értékek vegye ki az elemeket, majd várjon 15 másodpercet a visszahelyezés előtt
4. Az elemek kivétele törli a memóriát.



Funkciók:

AUTO ON /OFF: Ahogy megkezdzi az edzést, vagy megnyomja a MODE gombot a computer bekapcsol. Abban az esetben, ha a computer nem érzékel jelet 4 percig automatikusan kikapcsol.

SCAN: Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a SCAN felirat; a computer minden 5 másodpercben más mért értéket fog mutatni.

TIME: Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a TIME felirat; a computer jelezni fogja az edzéssel töltött idő hosszát

SPEED Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a SPEED felirat; a computeren megjelenik az edzés aktuális sebessége

CAL (CALORIES): Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a CAL felirat; a kijelzőn megjelenik az edzés ideje alatt elégetett kalóriák mennyisége

♥ **(PULSE):** Nyomja meg a MODE gombot, amíg nem jelenik meg a PULSE , majd fogja meg az érzékelőket mindkét kezével, A kijelzőn megjelenik a pulzusa. A pontosabb eredmény érdekében a markolatokat mindig két kézzel fogja.

DIST (DISTANCE): Nyomja meg a MODE gombot annyiszor míg nem jelenik meg a DIST felirat; a computer megmutatj az edzés alatt megtett távolságot

ODO (ODOMETER): Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg az ODO felirat; a computer kijelzi az összes edzés ideje alatt megtett távolságot

RESET: Tartsa meg a MODE gombot 4 másodpercig, minden értéket töröl kivéve az ODO értéket

A gép részeinek listája

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame Ø50x1.8	1	024	Nylon Nut M8	2
002L	Left Foot Bar 40x20x1.5	1	025	Washer Ø16xØ8x1.5	3
002R	Right Foot Bar 40x20x1.5	1	026	Bolt M8x50	2
003L	Left Handrail Arm Ø32x1.5	1	027	Nylon Nut M6	8
003R	Right Handrail Arm Ø32x1.5	1	028	Washer Ø6	6

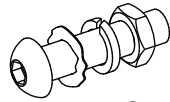
004L	Left Handrail Ø32x1.5	1	029	Bolt M6x40	6
004R	Right Handrail Ø32x1.5	1	030	Tension Cable L=1600	1
005	Front Post Ø50x1.5	1	031	Cap S13	2
006	Wire Plug Ø12.1	2	032	Screw ST4.2x25	8
007	Bolt M6x10	1	033L	Foot Bar Cover-A	2
008	Screw ST2.9x10	2	033R	Foot Bar Cover-B	2
009	Hexagon Head Bolt M8x20	1	034	Big Washer Ø26xØ8x2	2
010	Front Stabilizer Ø50x1.5	1	035	Bolt Ø15.8x62.5	2
011	Rear Stabilizer Ø50x1.5	1	036	Left Foot Pedal 395x150x65	1
012	Bolt M10x57	4	037	Right Foot Pedal 395x150x65	1
013	Rear Stabilizer End Cap Ø50x1.5	2	038	Front Stabilizer End Cap Ø50	2
014	Big Curve Washer Ø10	4	039	Bolt M6x48	2
015	Cap Nut M10	4	040	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
016L	Bolt for left U-Shape Bracket 1/2"	1	041	Bolt M8x16	6
016R	Bolt for right U-Shape Bracket 1/2"	1	042	Curve Washer Ø20xØ8	6
017L	Left Nylon Nut 1/2"	1	043	Bolt M10x18	2
017R	Right Nylon Nut 1/2"	1	044	Spring Washer Ø18xØ10x2	2
018	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2	045	Washer Ø28x5	2
019	Powder Metal Bushing Ø29xØ16x14	8	046	Powder Metal Bushing Ø33xØ29xØ16x14x4	4
020	Spring Washer Ø20	2	047	Bolt M6x35	4
021	Bearing 6000 2Z	2	048	Curve Washer Ø6	4
022	Washer 7/8"	1	049	Cap S16	2
023	U-Shape Bracket	2	050	Cap Nut M6	4

A gép részeinek listája

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
051	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2	071	Right Cover 540x366x78	1
052L	Left Handrail Arm Cover-A	1	072	Axle Bush	2
052R	Right Handrail Arm Cover-A	1	073	Ball Bearing	2
053L	Left Handrail Arm Cover-B	1	074	Axle Sleeve I 15/16"	1
053R	Right Handrail Arm Cover-B	1	075	Axle Sleeve II 7/8"	1
054	Tension Control Knob 0325- BC66501-0101	1	076	Washer 15/16"	1
055	Screw ST2.9x12	8	077	Hexagon Nut 7/8"	1

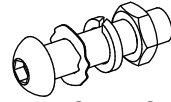
056	Computer (JVT29104)	1	078	Belt Pulley with Crank Ø260	1
057	Bolt M5x12	4	079	Powder Metal Bushing Ø18xØ8.5	4
058	Hand Pulse Sensor	2	080	M10x1 Nut for Flywheel	2
059	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	081	Flywheel Ø230x40x32	1
060	Spring Washer Ø8	6	082	Belt PJ330 J6	1
061	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	083	Idle Wheel Bracket	1
062	Hand Pulse Sensor Spring Wire	2	084	Bolt M8x20	2
063	Screw ST4.2x20	2	085	Adjustable Bolt M6x36	2
064	Curve Washer for Tension Control Knob Ø20xØ5.2	1	086	U Bracket	2
065	Bolt for Tension Control Knob M5x25	1	087	Spring Washer Ø6	2
066	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	8	088	Nut M6	2
067	Sensor Wire I L=1100	1	089	Bolt M8x10	1
068	Sensor Wire II L=950	1	090	Cover Cap Ø50x1.2t	1
069	Hand Pulse Sensor Wire L=750	2	091	Cover Cap Ø50x10t	1
070	Left Cover 540x366x74	1			

Szereléshez mellékelt alkatrészek és szerszámok



(16R) Bolt for right U-Shape Bracket 1/2"

1 PC



(16L) Bolt for left U-Shape Bracket 1/2"

1 PC

(17R) Right Nylon Nut 1/2"

1 PC

(17L) Left Nylon Nut 1/2"

1 PC

(18) Wave Washer
Ø28xØ17x0.3

1 PC

(18) Wave Washer
Ø28xØ17x0.3

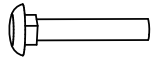
1 PC

(20) Spring Washer Ø20

1 PC

(20) Spring Washer Ø20

1 PC



(12) M10x57 Bolt



(14) Big Curve Washer Ø10
4 PCS



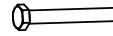
(15) Cap Nut M10



(27) Nylon Nut M6



(28) Washer Ø6



(29) Bolt M6x40



(31) Cap S13



(47) Bolt M6x35



(48) Curve Washer Ø6



(49) Cap S16



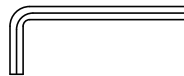
(50) Cap Nut M6



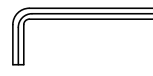
(55) Screw ST2.9x12



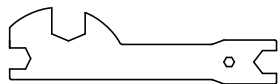
(66) Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25



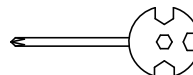
Allen Wrench 8mm



Allen Wrench 6mm

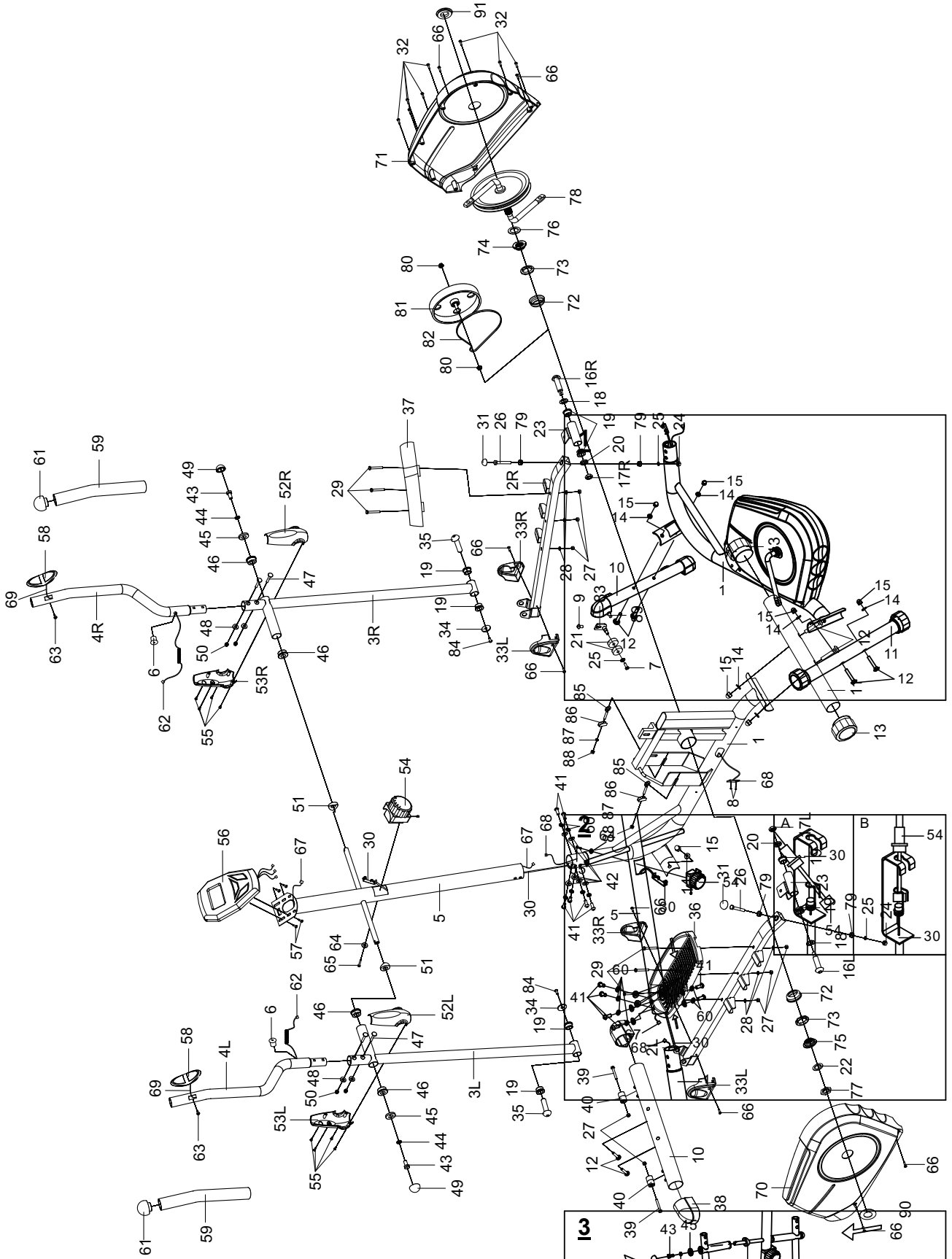


Multi Hex Tool

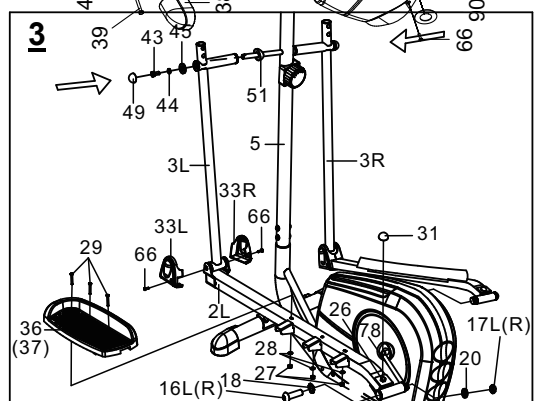


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S8, S13, S14, S15

Részletes rajz



Összeszerelés instrukciók



1. Első és hátsó stabilizáló szerelése

Szerelje fel az első stabilizálót (10) a fő vázra (1) 2 db M10x57 csavarral (12), Ø10 alátéttel (14), és M10 anyával (15).

Szerelje fel a hátsó stabilizálót (11) a fő vázra (1) 2 db M10x57 csavarral (12), Ø10 alátéttel (14), és M10 anyával (15).

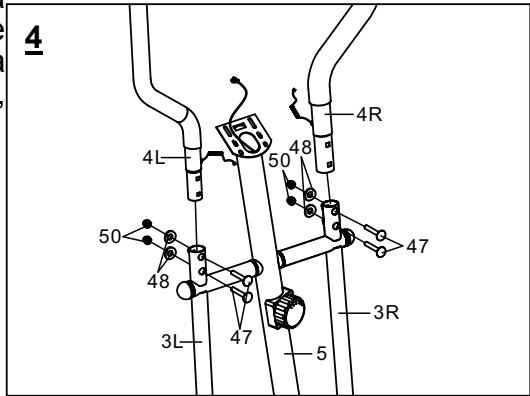
2. Kormányrúd és a terhelés beállító gomb szerelése.

Vegye ki a 6 db M8x16 csavart (41), Ø8 alátétet (60), és Ø20xØ8 hajlított alátétet (42) a fő vázból (1).

Helyezze a terhelés kábelt (30) a lyukhoz, mely a kormányrúdon található (5), majd húzza azt ki a lyukon a kormányrúdon át (5). Kösse össze a szenzor kábelt (68), a fő vázból (1) a szenzor kábellel (67) a kormányrúdban (5).

Helyezze a kormányrudat (5) a fő vázhoz (1), majd rögzítse a 6 db M8x16 csavarral (41), Ø8 alátéttel (60), és Ø20xØ8 görbített alátétek (42).

Vegye le a Ø20xØ5.2 görbített alátétet a beállító csavarhoz (64) és M5x25 csavart a terhelés beállító csavarhoz (65) a terhelés beállító csavarról (54). Helyezze az ellenállás kábelt a terhelés beállító csavaron (54) található hurokba (30), ahogy a A figure 2 képen is látható. Tolja fel az ellenállás kábelt és rögzítse a csatlakozóban (30) a B figure 2 kép szerint. Szerelje fel a terhelés beállító gombot (54) a kormányrúdra (5) Ø20xØ5.2 alátéttel (64) és M5x25 csavarral (65), melyeket előzőleg már eltávolított.



3. A pedálok és lengőkarok szerelése

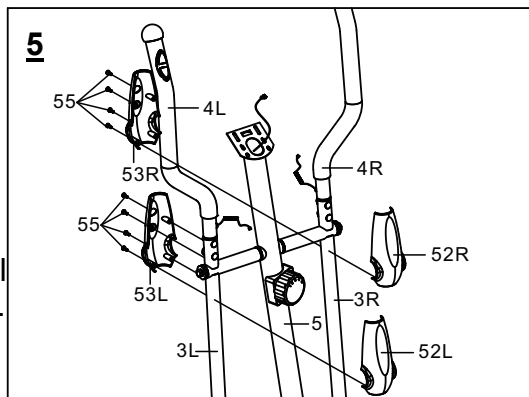
Vegye ki a 2 db M10x18 csavart (43), Ø18xØ10x2 alátétet (44), és Ø28x5 alátétet (45) a kormányrúd bal és jobb oldali horizontális részéből (5).

Csatlakoztassa a bal oldali lengőkart (3L) bal oldali horizontális tengelyre a kormányrúdon (5) 1 db M10x18 csavarral (43), Ø18xØ10x2 alátéttel (44), és Ø28x5 alátéttel (45), melyeket már előzőleg eltávolított. Szerelje fel a S16 takarót (49) a M10x18 csavarra (43).

Csatlakoztassa az U formájú részt (23) a forgókarhoz (78) 1 db 1/2" csavarral (16L), Ø28xØ17x0.3 hullámos alátéttel (18), Ø20 alátéttel (20), és 1/2" nylon anyával (17L). Helyezze fel az S13 kupakot (31) a M8x50 csavarra (26).

Szerelje fel a bal oldali pedált (36) a bal oldali pedálrúdra (2L) 3 db M6x40 csavarral (29), Ø6 alátéttel (28), és M6 nylon anyával (27).

Szerelje fel a rúdtakarókat-A/B (33L, 33R) a bal oldali pedálrúdra (2L) 2 db ST4.2x25 csavarral (66). Ismétlje meg a fenti lépéseket a jobb oldalra is.

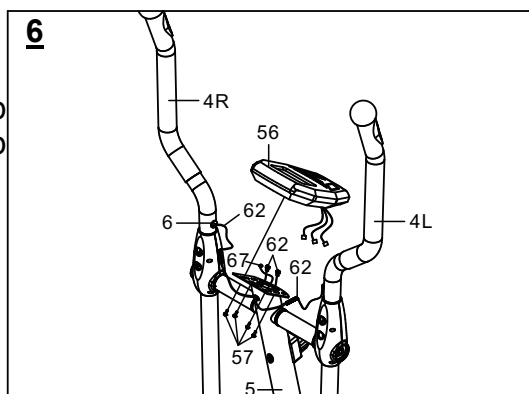


4. Kormány szerelése

Szerelje fel a kormányt (4R, 4L) a lengőkarra (3R, 3L) 4 db M6x35 csavarral (47), Ø6 alátéttel (48), és M6 anyával (50).

5. A kormánytakarók szerelése

Csatlakoztassa a bal oldali takarót-A (52L) és jobb oldali takarót-B (53L) a lengőkarra (3L) 4 db ST2.9x12 csavarral (55).



Csatlakoztassa a bal oldali takarót-A (52R) és jobb oldali takarót-B (53R) a jobb oldali lengőkarra (3R) 4 db ST2.9x12 csavarral (55).

6. Computer elhelyezése

Vegye ki a 4 db M5x12 csavart (57) a computer hátuljából(56).

Kösse össze a szenzor kábeleket (67) és pulzus szenzor kábeleket (62) a computerrel (56), majd szerelje fel a computert (56) a komrányrúdra (5) 4 db M5x12 csavarral (57).

Hibajelzés

5. Bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavart megfelelően rögzített, valamint hogy a gépen minden az előírásoknak megfelelően let összeszerelve.
6. A terméket csak szappanos vízzel tisztítsa, ne használjon maró anyagokat

Probléma	Lehetséges ok	Javítás
A gép nem stabil	<ol style="list-style-type: none"> 1. A talaj nem egyenes, esetleg valamilyen tárgy található a stabilizáló alatt 2. A stabilizálók nem lettek a szerelés közben megfelelően beállítva. 	<p>C. Távolítsa el a tárgyat</p> <p>D. Állítsa be a stabilizálókat megfelelően.</p>
A kormány, vagy a nyereg mozog	A stabilizáló csavarok nincsenek kellően behúzva	Húzza be a laza csavarokat
Hangos zaj a mozgó részekből	A távolság az egyes részek közt nem megfelelő	Húzza be azokat
Nincs ellenállás használat közben	<ol style="list-style-type: none"> 1. A mágneses rezisztancia intervalluma nő. 2. A terhelés beállító gomb sérült 3. A hajtósíj csúszik. 4. A csapágyak sérültek. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Állítsa be az egyes részeket. <p>Cserélje ki a terhelés beállító csavart.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Állítsa be az egyes részeket 3. Cserélje ki a csapágy szettet.

Torna:

Ezen gép használatával jobb kondícióra tehet szert, ugyanakkor formálja az izmait is. Fogyókúra esetén segít a súly csökkentésében.

1. Bemelegítő gyakorlatok

Biztosítják a megfelelő vérkeringést. Meggátolja a görcsöket és az izomfájdalmat. Minden nyújtógyakorlatnak 30 másodpercig kéne tartani. Az izmokat csak addig nyújtsa, amíg a fájdalom elfogadható. Ha a gyakorlat nagyon fáj, lazítson.



Az oldalsó hasizmok nyújtása

Comb hátsó része

Comb első része

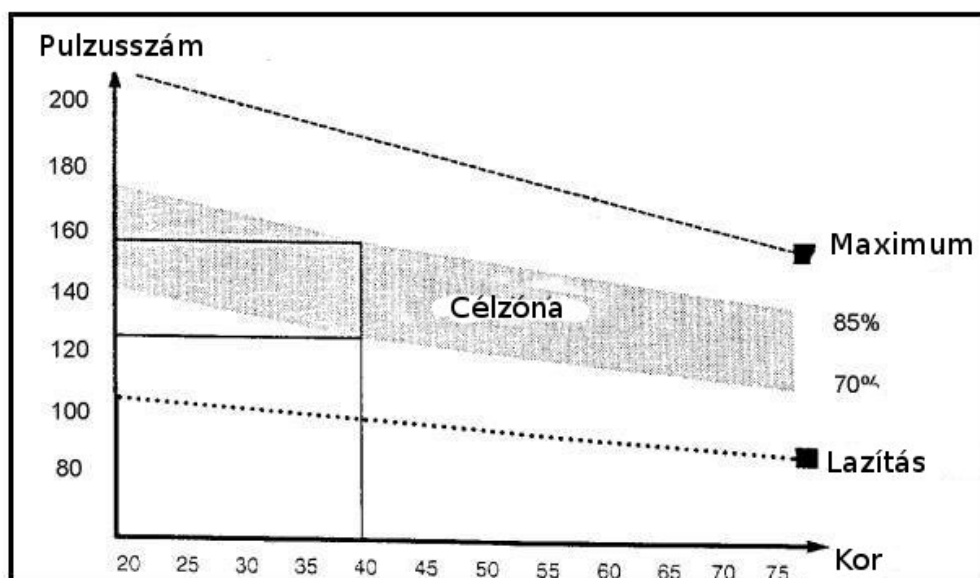
Comb belső része

Vádli és Achilleusz izom

2. Maga a torna

Edzés, mely közben meg kell erőltetni magát. A rendszeres edzésnek köszönhetően a lábai hajlékonyabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. Az edzés akkor a leghatékonyabb, ha a pulzusát a grafikonon látható maximumig emeli.

Ennek a résznek 12 percig kéne tartani.



3. La zít óg ya ko rla to k

Ezek a
gyarkorl
atok

segítenek a kardio-vaszkuláris rendszernek megnyugondi. Ez lényegében a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. A tempó és terhelés csökkentése, majd folytassa 5 percig. A nyújtógyakorlatokat sem szabad abbahagyni. Ne feledkezzen meg róla, hogy a gyakorlatokat lassan kell elvégezni. 3-szor ajánlott naponta tornázni.

Az izmok formázása

Az izmok formálásához a terhelés növelése szükséges. A bemelegítő és lazító gyakorlatok egyformák, csak az edzés végén növelje meg a terhelést. Időnként szabályozza a sebességet úgy, hogy megtartsa optimális pulzusát.

Súly csökkenése

Az alap faktor a megerőltetés. Minél tovább és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget el, ugyanakkor jobb kondícióra is szert tehet.

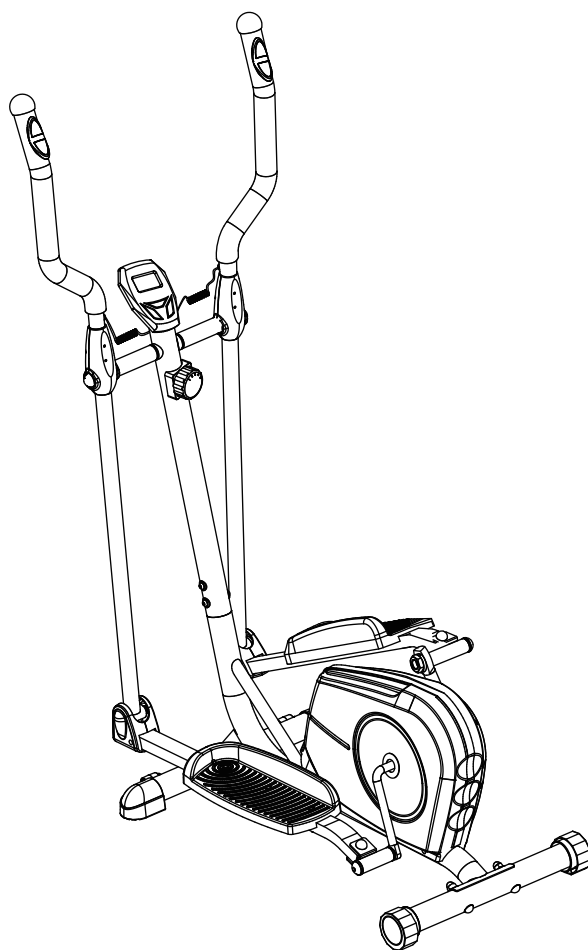
Figyelmeztetés:

- A. Edzés előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a csavarok és az anyák megfelelően meg vannak-e húzva.
- B. A használatról konzultáljon kezelőorvosával vagy házi orvosával
- C. Hordjon megfelelő öltözéket
- D. Ne hagyja a gyerekeket a kerékpárral felügyelet nélkül
- E. Evés után 1-2 órát ne tornázzon
- F. Abban az esetben, ha a felhasználó hányingert, fájdalmat vagy bármilyen kényelmetlenséget észlel, azonnal szakítsa meg az edzést és kérje ki orvosa véleményét.



IN 2206

BICICLETA ELIPTICAL TUSCON



ALAGEN S.R.L.

Etaj 4, apod. 4, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

Tel: 0354 882222

office@insportline.ro

www.insportline.ro

Anumite specificatii din acest manual pot fi putin diferite fata de produsul pe care l-ati achizitionat. Compania isi rezerva dreptul de a modifica produsul fara a notifica acest lucru.

TABEL CONTINUT

Instructiuni de siguranta

**Instructiui de operare /
Utilizarea computerului**

Componente

Lista componente

Desen detaliat

Instructiuni de asamblare

Rezolvare erori

Exercitii de incalzire si de relaxare

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Instructiunile de baza trebuie sa le respectati intotdeauna, in acestea fiind incluse si instructiunile de mai jos. Cititi instructiunile din acest manual, inainte de a incepe asamblare si folosirea lui.

1. **Aceast bicicleta este facuta sa fie folosite numa in interiorul casei. Nu o folositi afara, in sala de gimnastica publica, etc.**
2. **Folositi bicicleta numai pe o suprafata dreapta nivelata.**
3. **Imbracati-va corespunzator atunci cand faceti antrenament. Do Nu purtati haine largi care ar putea sa se prinda in piesele bicicletei. Purtati pantofi sport tot timpul pentru a va proteja picioarele.**
4. **Tineti copiii mici departe de aparat tot timpul.**
5. **Asigurati-va ca toate suruburile si piulitele sunt bine stranse inainte de antrenament.**
6. **Incalziti-va 10-15 minute inainte de a folosi acest aparat, si odihniti-va 10-15 minute dupa ce terminati antrenamentul.**
7. **Cand folositi bicicleta, incepeti sa pedalati incet, marind ritmul treptat pana cand d ajungeti la nivelul de lucru dorit. Nu intrerupeti antrenamentul brusc; reduceti gradual pana cand ritmul cardiac va fi readus la normal.**
8. **Nu faceti antrenament cu mai putin de doua ore dupa ce ati mancat si nici cu o ora inainte.**
9. **Nu faceti antrenament in picioare sau lasandu-va pe spate pentru ca bicleta s-ar putea rasturna si v-ati putea rani.**
10. **Antrenamentul trebuie oprit daca intervin oricare dintre urmatoarele: greata, frisoane, insuficienta respiratory acuta sau dureri in piept. Consultati-va medical de urgenta.**
11. **Nu este permisa folosirea aparatului de mai multe persoane in acelasi timp.**
12. **Va rugam sa purtati un echipament adecvat in timpul antrenamentelor. Nu purtati hane largi, care s-ar putea prinde in partile mobile ale aparatului.**
13. **Va rugam verificati integritatea bicicletei inainte de fiecare utilizare. Verificati de asemenea toate piulitele si suruburile sa fie bine prinse.**
14. **Nu incercati alt tip de mentenanta sau ajustari decat cele descrise in acest manual. Pentru reparatii va rugam sa contactati un serviciu autorizat de reparatii.**
15. **Spatiul de siguranta in jurul aparatului nu trebuie sa fie mai mic de 2 m.**
16. **Greutatea maxima admisa pe aparat este de 110kg.**

ATENȚIE : Înainte de a începe orice antrenament, vă rugăm să consultați un medic. Acest lucru este foarte important în special pentru persoanele de peste 35 de ani, sau care au avut probleme mai grave de sănătate. Cititi toate instrucțiunile din acest manual.

ATENȚIE : Cititi toate instrucțiunile din acest manual înainte de a utiliza aparatul. Pastrați manualul pentru referințe ulterioare.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

1. Utilizați aparatul ținând cont de condiția dvs. fizică.

2. Ajustarea butonului de tensiune:

Pentru a mări rezistența rotiți butonul de ajustare în sensul acelor de ceasornic.

Pentru a micșora rezistența, rotiți butonul de ajustare în sensul invers acelor de ceasornic.

3. Ajustarea dopurilor stabilizatorului din spate:

Rotiți dopul stabilizatorului din spate, cât este nevoie, pentru a ajusta poziția bicicletei.

Rotiți butonul de ajustare a înălțimii scaunului, invers acelor de ceasornic. Fixați poziția cea mai confortabilă.

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

4. Poziția din timpul antrenamentului: puneți talpile pe pedale și fixați laba piciorului cu curelusele pedalei. Țineți ambele mâini pe manere. Înălțimea scaunului trebuie ajustată în funcție de viteză și intensitatea antrenamentului.

UTILIZAREA COMPUTERULUI:

1. Îndepărtați capacul de la baterii, din spatele computerului.

2. Instalați 2 baterii "SIZE-AA" sau "UM-3" în computer.

3. Asigurați-vă că bateriile au fost corect introduse în computer.

4. Puneți la loc capacul din spatele computerului.

5. Dacă ecranul nu afișează corect, afișează doar segmente de scris, vă rugăm să scoateți bateriile și așteptați 15 secunde până să le reinstalați.

6. Scoaterea bateriilor va duce la ștergerea tuturor datelor memorate până atunci în computer.

FUNCTII SI OPERATII:

AUTO ON /OFF: Când doriți să începeți antrenamentul, apăsați butonul MODE și computerul va porni. Dacă lăsați echipamentul timp



de 4 minute acesta se va opri automat.

SCAN: Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia SCAN; computerul va scana functia la fiecare 5 sec.

TIME: Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia TIME; ecranul va afisa timpul scur de la inceperea antrenamentului. Timpul va fi afisat in minute si secunde.

SPEED: Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia SPEED; ecranul va afisa viteza dvs de pedalare din timpul antrenamentului.

CAL (CALORIES): Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia CAL; ecranul va afisa nr total ce calorii consummate in timpul antrenamentului.

♥ **(PULSE):** Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia PULSE si mentineti ambele maini pe manere. Senzorii pentru detectarea pulsului se afla in manerele bicicletei. Pentru a va asigura ca detectarea pulsului este cat mai precisa, intotdeauna tineti-va ferm de manerele bicicletei in timpul antrenamentului.

DIST (DISTANCE): Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia DIST; ecranul va afisa distant parcursa in timpul antrenamentului curent.

ODO (ODOMETER): Apasati butonul MODE pana cand sageata indica functia ODO; ecranul va afisa distant totala acumulata.

RESET: Apasati butonul MODE timp de cel putin 4 sec, toate valorile functiilor vor deveni 0 exceptie fiind functia ODO .

LISTA COMPONENTE

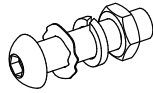
No.	Descriere	Qty	No.	Descriere	Qty
001	Cadrul principal Ø50x1.8	1	024	Piulita Nylon M8	2
002L	Bara pedala stanga 40x20x1.5	1	025	Saiba Ø16xØ8x1.5	3
002R	Bara pedala dreapta 40x20x1.5	1	026	Surub M8x50	2
003L	Brat maner stang Ø32x1.5	1	027	Piulita Nylon M6	8
003R	Brat maner drept Ø32x1.5	1	028	Saiba Ø6	6
004L	Maner stang Ø32x1.5	1	029	Surub M6x40	6
004R	Maner drept Ø32x1.5	1	030	Cablu tensiune L=1600	1
005	Support maner Ø50x1.5	1	031	Dop S13	2
006	Cablu Ø12.1	2	032	Surub ST4.2x25	8
007	Surub M6x10	1	033L	Protectie bara pedala-A	2
008	Surub ST2.9x10	2	033R	Protectie bara pedala -B	2
009	Surub hex M8x20	1	034	Saiba mare Ø26xØ8x2	2
010	Stabilizator fata Ø50x1.5	1	035	Surub Ø15.8x62.5	2
011	Stabilizator spate Ø50x1.5	1	036	Pedala stanga 395x150x65	1
012	Surub M10x57	4	037	Pedala dreapta 395x150x65	1
013	Dop stabilizator spate Ø50x1.5	2	038	Dop stabilizator fata Ø50	2
014	Saiba mare curbata Ø10	4	039	Surub M6x48	2
015	Piulita dop M10	4	040	Roti transport Ø23xØ6x32	2
016L	Surub pentru support in forma de U 1/2"	1	041	Surub M8x16	6
016R	Surub pentru support in forma de U 1/2"	1	042	Saiba curbata Ø20xØ8	6
017L	Piulita nylon stanga 1/2"	1	043	Surub M10x18	2
017R	Piulita nylon dreapta 1/2"	1	044	Saiba arc Ø18xØ10x2	2
018	Saiba ondulata Ø28xØ17x0.3	2	045	saiba Ø28x5	2
019	Bucsa metal Ø29xØ16x14	8	046	Bucsa metal Ø33xØ29xØ16x14x4	4
020	Saiba arc Ø20	2	047	Surub M6x35	4
021	Bucsa 6000 2Z	2	048	Saiba curbata Ø6	4
022	Saiba 7/8"	1	049	Dop S16	2
023	Suport in forma de U	2	050	Piulita dop M6	4

LISTA COMPONENTE

No.	Descriere	Qty	No.	Descriere	Qty
-----	-----------	-----	-----	-----------	-----

051	Bucsa plastic Ø32xØ16x5xØ50	2	071	Protective dreapta 540x366x78	1
052L	Protective brat maner stg.-A	1	072	Bucsa ax	2
052R	Protective brat maner dr.-A	1	073	Bucsa	2
053L	Protective brat maner stg.-B	1	074	Manson ax I 15/16"	1
053R	Protective brat maner dr.-B	1	075	Manson ax II 7/8"	1
054	Buton control rezistenta 0325-BC66501-0101	1	076	saiba 15/16"	1
055	Surub ST2.9x12	8	077	Piulita hex 7/8"	1
056	Computer (JVT29104)	1	078	Scripete curea cu brat Ø260	1
057	Surub M5x12	4	079	Bucsa de metal Ø18xØ8.5	4
058	Sensor puls	2	080	Piulita pentru roata volantaM10x1	2
059	Manson de spuma maner Ø31xØ37x480	2	081	Roata volanta Ø230x40x32	1
060	Saiba arc Ø8	6	082	Curea PJ330 J6	1
061	Dop maner Ø32x1.5	2	083	Suport roata volanta	1
062	Fir sensor puls	2	084	Surub M8x20	2
063	Surub ST4.2x20	2	085	Surub ajustabil M6x36	2
064	Saiba curbata Ø20xØ5.2	1	086	Suport in forma de U	2
065	Surub M5x25	1	087	Saiba arc Ø6	2
066	Surub ST4.2x25	8	088	Piulita M6	2
067	Fir senzor I L=1100	1	089	Surub M8x10	1
068	Fir senzor II L=950	1	090	Protectie Ø50x1.2t	1
069	Cablu sensor puls L=750	2	091	Protectie Ø50x10t	1
070	Protective stanga 540x366x74	1			

LISTA PIESE MONTAJ



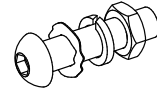
(16R) surub pentru support drept
in forma de U 1/2"

buc

(17R) piulita nylon dreapta 1/2"

buc

(18) saiba ondulata 28xØ17x0.3



(16L) surub pentru support stang
1 in forma de U 1/2"

1 buc

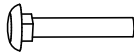
(17L) piulita nylon stanga 1/2"

1

(18) saiba ondulata

Ø28xØ17x0.3

1



(12) M10x57
surub 4 buc



(14) saiba
mare
curbata Ø10



(15) piulita M10
4 buc



(27) piulita Nylo
M6



(28) saiba
Ø6



(29) surub
M6x40 6 buc



(31) dop
S13



(47) surub
M6x35 4 buc



(48) saiba curbata
Ø6



(49) dop
S16



(50) piulita M6
4 buc



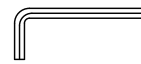
(55) surub
ST2.9x12



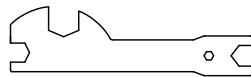
(66) surub ST4.2x25
4 buc



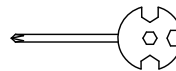
Inbus 8mm
1 buc



Inbus 6mm
1 buc

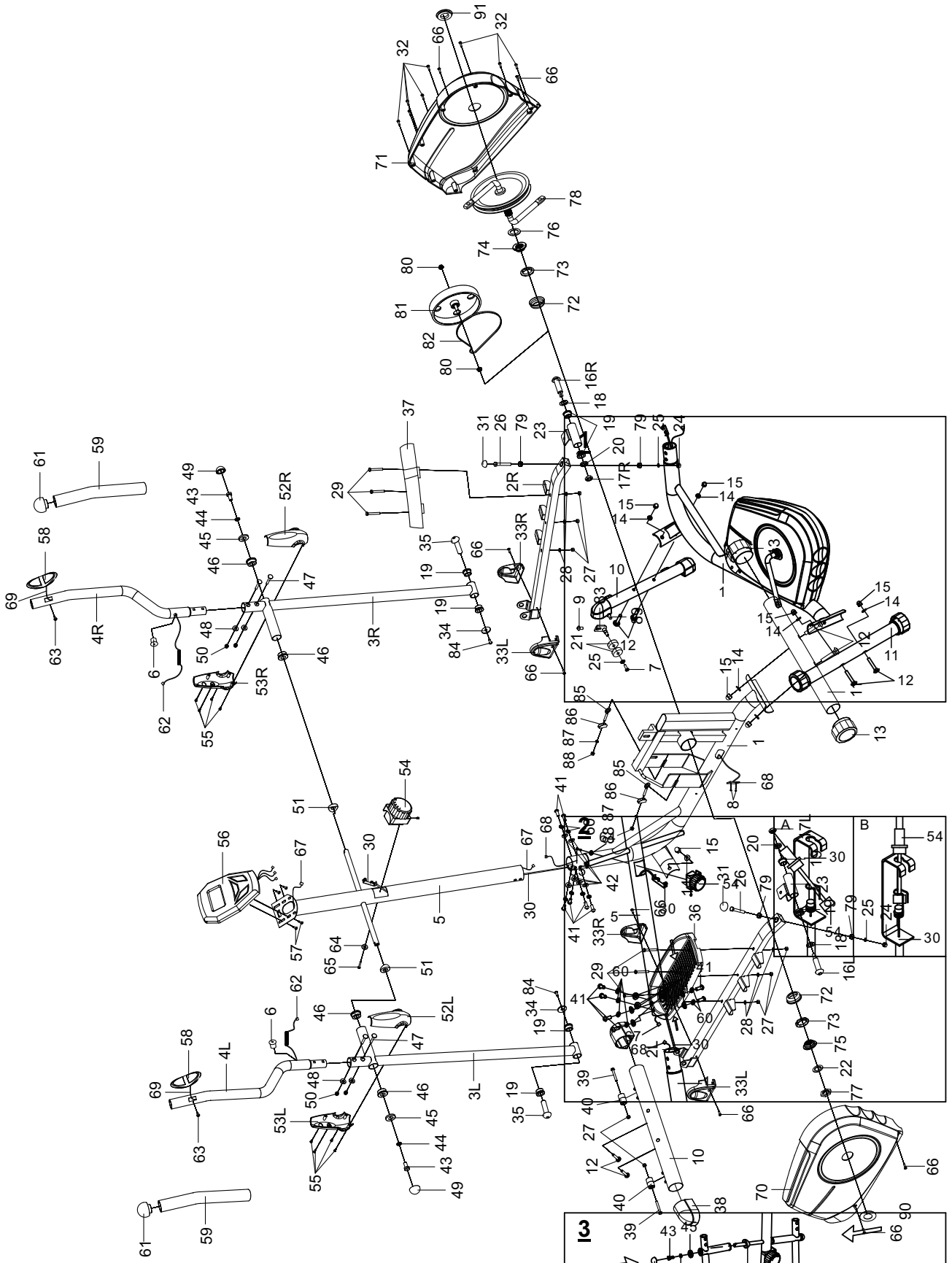


Cheie hex
1 buc

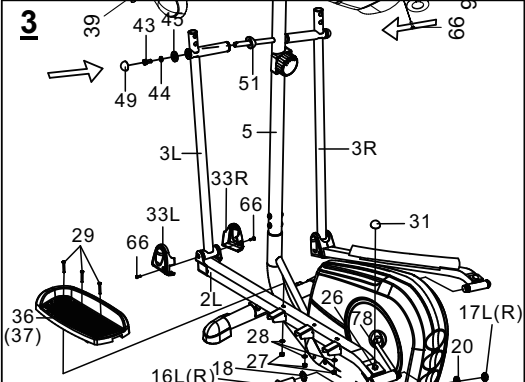


surubelnita
S8, S13, S14, S15
1 buc

DESEN DETALIIAT



Instructiuni de asamblare



1. Instalati stabilizatorul fata/spate.

Atasati stabilizatorul din fata (10) la placuta curbata din fata atasata la cadrul principal (1) cu 2 suruburi M10x57 (12), si saiba mare curbata Ø10 (14), si piulita M10 (15).

Atasati stabilizatorul din spate (11) la placuta curbata din spate atasata la cadrul principal (1) cu 2 suruburi M10x57 (12), saibe mari curbate Ø10 (14), si piulite M10 (15).

2. Instalati suportul frontal si butonul de reglare a rezistentei .

Scoateti 6 suruburi M8x16 (41), Ø8 saiba arc (60), si saiba curbata Ø20xØ8 (42) din tubul de pe cadrul principal (1).

Inserati cablul e tensiune (30) prin gaura de la baza suportului frontal(5) si scoateti-il prin gaura patrata a suportului pentru maner (5). Conectati firul senzorial II (68) din cadrul principal (1) la firul senzorial I (67) din suportul pentru maner (5).

Inserati suportul pentru maner (5) in tubul de pe cadrul principal (1) si fixate cu 6 suruburi M8x16 (41), Ø8 saibe arc (60), si saibe curbate Ø20xØ8 (42) pe care le-ati scor anterior.

Scoateti saiba curbata Ø20xØ5.2 de pe butonul de reglare a rezistentei (64) si surubul M5x25 (65). Puneti capatul cablului de reglare a rezistentei(54) in carligul arc a cablului de tensiune (30) ca in figura A. Atasati butonul de control al tensiunii (54) la suportul manerului (5) cu saiba curbata Ø20xØ5.2 pentru butonul de reglare a tensiunii (64) si surub M5x25 pentru butonul de reglare a tensiunii (65) care au fost scoase inainte.

3. Instalarea bratelor mobile superioare si inferioare, si a protectiilor acestora

Scoateti 2 suruburi M10x18 (43), Ø18xØ10x2 saibe arc (44), si Ø28x5 saibe (45) din axurile orizontale dreapta si stanga a coloanei de sustinere fata (5). Apoi atasati bratul manerului stang (3L) axul stang orizontal al suportului din fata (5) cu un surub M10x18 (43), o saiba arc Ø18xØ10x2 (44), saiba Ø28x5 (45) care au fost scoase anterior.

Intalati un dop S16 (49) pe surubul M10x18 (43).

Atasati suportul stang in forma de U(23) la bratul stang (78) cu un surub 1/2" pentru suportul stang (16L), Ø28xØ17x0.3 saiba ondulata (18), Ø20 saiba arc(20), si piulita Nylon stanga 1/2" (17L).

Puneti un dop S13 (31) pe surubul M8x50 (26).

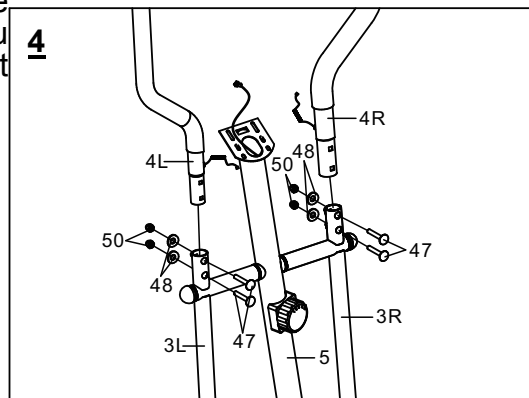
NOTA: Surubul 1/2" pentru suportul stang in forma U (16L) si surubul pentru suportul stang 16R) sunt marcate cu semnele "L"-stanga si "R"- dreapta.

Atasati pedala stanga(36) la bara stanga (2L) cu 3 suruburi M6x40 (29),

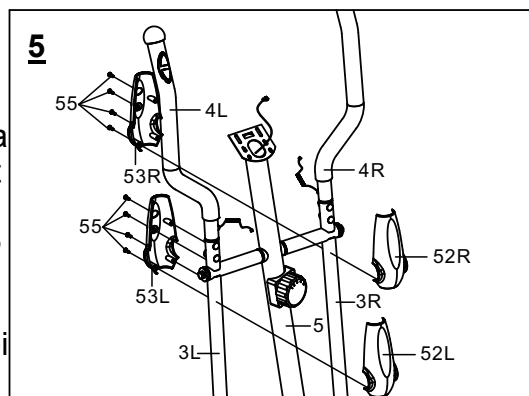
Ø6 saibe (28), si piulite Nylon M6 (27).

Atasati protectiile A/B (33L, 33R) la bara pedalei stangi (2L) cu 2 suruburi ST4.2x25 (66).

Repetati pasul pentru a atasa si bratul drept (3R) axul orizontal al suportului frontal (5) si suportul drept in forma de U (23) la bratul pedalier (78).



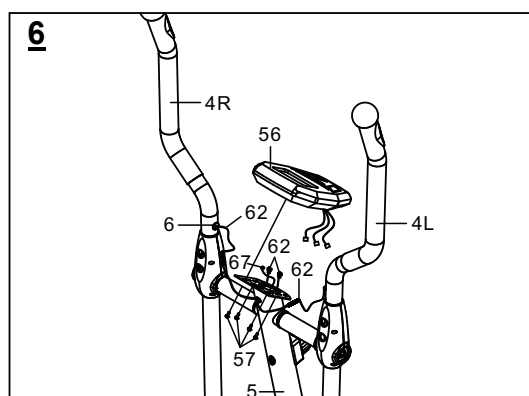
din
la
si o



de
la

4. Conectarea manerelor (dreapta si stang)

Atasati manerul drept/stang (4R, 4L) la bratele dreapta/stang (3R, 3L) cu 4 suruburi M6x35 (47), Ø6 saibe curbate (48), si piulite dop M6 (50).



5. Instalati protectiile manerelor dr./stg.-A/B.

Atasati protectia manerului stang -A (52L) si protectia cealalta a manerului stang -B (53L) la manerul stang (3L) cu 4 suruburi ST2.9x12 (55).

Faceti la fel pentru bratul drept, atasand protectiile cu 4 suruburi ST2.9x12 (55).

6. Fixarea computerului.

Scoateti 4 suruburi M5x12 (57) din spatele computerului (56).

Conectati firele de la senzorul de puls (62) din manerele stang/drept (4R, 4L) bagati-le in gaura din capatul suportului frontal (3).

Conectati firul senzorului I (67) si firul (62) la firele ce vin de la computer (56) apoi atasati computerul in suport(56) cu 4 suruburi M5x12 (57) cele care au fost scoase anterior.

REZOLVAREA PROBLEMELOR APARUTE

1. Verificati ca toate suruburile si piulitale sa fie fixate foarte bine, sis a nu existe nici o defectiune la nivelul bicicletei.
2. Curatati echipamentul cu oun material moale si nu folositi substante abrazive sau solvent de curatare.

Problema	Cauza	Rezolvare
Baza este instabila.	<ol style="list-style-type: none">1. Suprafata pe acre este asezat nu este dreapta, sau se afla un obiect mic sub bicicleta.2. Dopurile de ajustare a inaltimei nu au fost reglate.	<ol style="list-style-type: none">1. Indepartati obiectul.2. Ajustati dopurile de pe stabilizatorul din spate
Manerul sau saua se misca.	Suruburile sau butoanele de fixare sunt slabite	Tighten the bolts or seat post knob.
Se aude un zgomot puternic din cadrul principal.	Piese nu au fost bine fixate.	Desfaceti protectiile pentru a ajusta.
Rezistenta nu poate fi modificata.	<ol style="list-style-type: none">1. Intervalul rezistentei magnetice creste.2. Butonul de tensiune este stricat.3. Aluneca cureaua.	<ol style="list-style-type: none">5. Desfaceti protectiile pentru ajustare.6. Schimbati butonul de ajustare a tensiunii.7. Schimbati setul de buce.

INCALZIREA DE DINAINTE DE ANTRENAMENT

EXERCITII DE RELAXARE A MUSCHILOR DE DUPA ANTRENAMENT

INCALZIREA Incalzirea are rolul de a va pregati corpul pentru antrenament si pentru a reduce riscul intinderilor musculare sau a altor accidente. Faceti exercitii de incalzire de 2-5 min inainte de antrenament. Exerctiile pot fi de tipul:jogging, sarituri ,sarituri cu coarda,

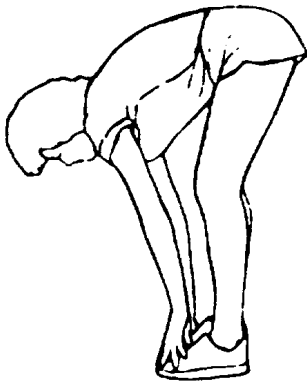
alergare pe loc s.a.m.d.

Exercitii de relaxare a muschilor- exemple:

6. mentineti fiecare pozitie cel putin 15-30 sec

nu va balansati in timpul executarii intinderilor

Rotirea g:

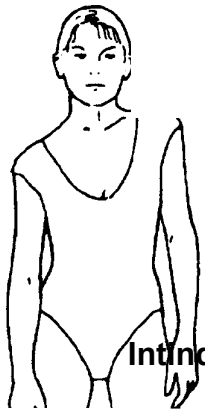


ilor gatului

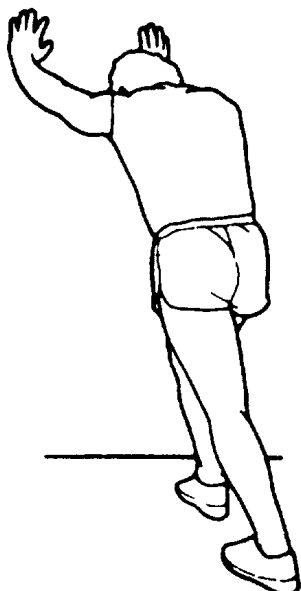
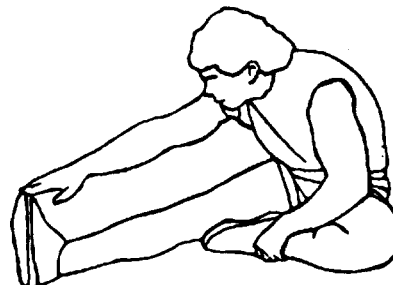


Aplecari cu atingerea varfului picioarelor.

ruicarea umerilor.

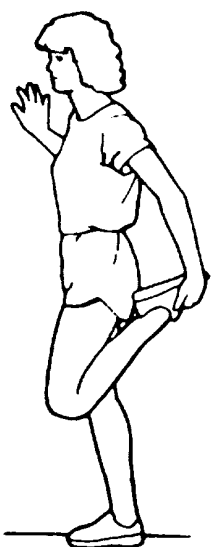
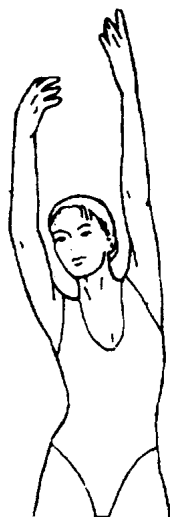


Intinderi



Intinderea picioarelor in spate, cu un genunchi indoit.

Intinderea bratelor si relaxarea umerilor



Intinderea si flexarea genunchilor

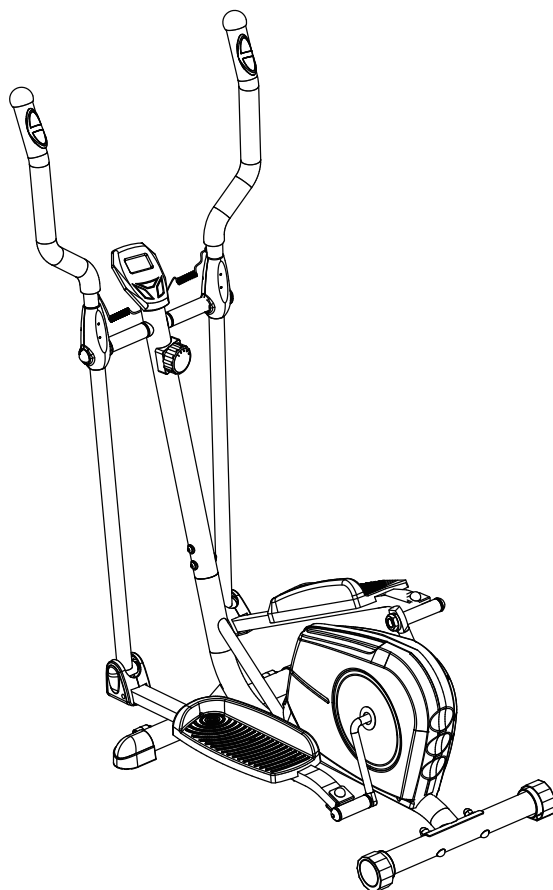
Intinderea Spatelui





IN 2206

ELIPTICAL TUSCON



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

TABLE OF CONTENTS

Safety Instructions

**Operating Instructions /
Computer Operation**

Parts List

Hardware Packing List

Overview Drawing

Assembly Instructions

Trouble Shooting Guide

Warm Up and Cool Down Routine

SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions should always be followed, including the following safety

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

Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.

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.

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.

Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment.

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*.

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.

Do not use the equipment outdoors.

This equipment is for household use only.

Only one person should be on the equipment while in use.

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.

If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

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.

OPERATING INSTRUCTIONS

4. Operate according to your own condition.
5. 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.
6. Adjusting the rear stabilizer end cap:
Turn the rear stabilizer end cap on the rear stabilizer as needed to level the elliptical trainer.

COMPUTER OPERATION

HOW TO INSTALL THE BATTERIES:

7. Remove the battery cover at the rear of computer.
8. Place two "SIZE-AA" or "UM-3" 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.
12. Removing batteries will erase the memory of computer.



FUNCTIONS AND OPERATIONS:

AUTO ON /OFF: When you start to exercise or press MODE button 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 arrow points to SCAN; the computer will automatically scan the function every 5 seconds.

TIME: Press MODE button until the arrow points to TIME; the computer will display your

elapsed workout time in minutes and seconds.

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

CAL (CALORIES): Press MODE button until the arrow points to CAL; the computer will display the total accumulated calories burned during workout.

♥ **(PULSE):** Press MODE button until the arrow points to PULSE and then hold both two hands on handlebar grip sensors, the screen will display your current heart rate figures and a heart symbol. 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.

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

ODO (ODOMETER): Press MODE button until the arrow points to ODO; the computer will display the total accumulative distance.

RESET: Press MODE button for over 4 seconds, all function values will reset to zero except the ODO function.

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame Ø50x1.8	1	024	Nylon Nut M8	2
002L	Left Foot Bar 40x20x1.5	1	025	Washer Ø16xØ8x1.5	3
002R	Right Foot Bar 40x20x1.5	1	026	Bolt M8x50	2
003L	Left Handrail Arm Ø32x1.5	1	027	Nylon Nut M6	8
003R	Right Handrail Arm Ø32x1.5	1	028	Washer Ø6	6
004L	Left Handrail Ø32x1.5	1	029	Bolt M6x40	6

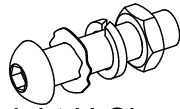
004R	Right Handrail Ø32x1.5	1	030	Tension Cable L=1600	1
005	Front Post Ø50x1.5	1	031	Cap S13	2
006	Wire Plug Ø12.1	2	032	Screw ST4.2x25	8
007	Bolt M6x10	1	033L	Foot Bar Cover-A	2
008	Screw ST2.9x10	2	033R	Foot Bar Cover-B	2
009	Hexagon Head Bolt M8x20	1	034	Big Washer Ø26xØ8x2	2
010	Front Stabilizer Ø50x1.5	1	035	Bolt Ø15.8x62.5	2
011	Rear Stabilizer Ø50x1.5	1	036	Left Foot Pedal 395x150x65	1
012	Bolt M10x57	4	037	Right Foot Pedal 395x150x65	1
013	Rear Stabilizer End Cap Ø50x1.5	2	038	Front Stabilizer End Cap Ø50	2
014	Big Curve Washer Ø10	4	039	Bolt M6x48	2
015	Cap Nut M10	4	040	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
016L	Bolt for left U-Shape Bracket 1/2"	1	041	Bolt M8x16	6
016R	Bolt for right U-Shape Bracket 1/2"	1	042	Curve Washer Ø20xØ8	6
017L	Left Nylon Nut 1/2"	1	043	Bolt M10x18	2
017R	Right Nylon Nut 1/2"	1	044	Spring Washer Ø18xØ10x2	2
018	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2	045	Washer Ø28x5	2
019	Powder Metal Bushing Ø29xØ16x14	8	046	Powder Metal Bushing Ø33xØ29xØ16x14x4	4
020	Spring Washer Ø20	2	047	Bolt M6x35	4
021	Bearing 6000 2Z	2	048	Curve Washer Ø6	4
022	Washer 7/8"	1	049	Cap S16	2
023	U-Shape Bracket	2	050	Cap Nut M6	4

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
051	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2	071	Right Cover 540x366x78	1
052L	Left Handrail Arm Cover-A	1	072	Axle Bush	2
052R	Right Handrail Arm Cover-A	1	073	Ball Bearing	2
053L	Left Handrail Arm Cover-B	1	074	Axle Sleeve I 15/16"	1
053R	Right Handrail Arm Cover-B	1	075	Axle Sleeve II 7/8"	1
054	Tension Control Knob 0325- BC66501-0101	1	076	Washer 15/16"	1
055	Screw ST2.9x12	8	077	Hexagon Nut 7/8"	1
056	Computer (JVT29104)	1	078	Belt Pulley with Crank Ø260	1

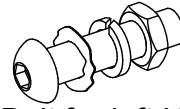
057	Bolt M5x12	4	079	Powder Metal Bushing Ø18xØ8.5	4
058	Hand Pulse Sensor	2	080	M10x1 Nut for Flywheel	2
059	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	081	Flywheel Ø230x40x32	1
060	Spring Washer Ø8	6	082	Belt PJ330 J6	1
061	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	083	Idle Wheel Bracket	1
062	Hand Pulse Sensor Spring Wire	2	084	Bolt M8x20	2
063	Screw ST4.2x20	2	085	Adjustable Bolt M6x36	2
064	Curve Washer for Tension Control Knob Ø20xØ5.2	1	086	U Bracket	2
065	Bolt for Tension Control Knob M5x25	1	087	Spring Washer Ø6	2
066	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	8	088	Nut M6	2
067	Sensor Wire I L=1100	1	089	Bolt M8x10	1
068	Sensor Wire II L=950	1	090	Cover Cap Ø50x1.2t	1
069	Hand Pulse Sensor Wire L=750	2	091	Cover Cap Ø50x10t	1
070	Left Cover 540x366x74	1			

HARDWARE PACKING LIST



(16R) Bolt for right U-Shape Bracket 1/2"

1 PC



(16L) Bolt for left U-Shape Bracket 1/2"

1 PC

(17R) Right Nylon Nut 1/2"

1 PC

(17L) Left Nylon Nut 1/2"

1 PC

(18) Wave Washer
Ø28xØ17x0.3

1 PC

(18) Wave Washer
Ø28xØ17x0.3

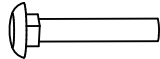
1 PC

(20) Spring Washer Ø20

1 PC

(20) Spring Washer Ø20

1 PC



(12) M10x57 Bolt
4 PCS



(14) Big Curve Washer Ø10
4 PCS



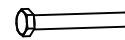
(15) Cap Nut M10
4 PCS



(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



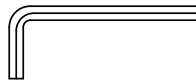
(50) Cap Nut M6
4 PCS



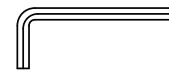
(55) Screw ST2.9x12
8 PCS



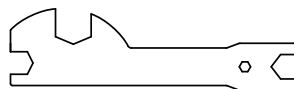
(66) Phillips Self Tapping
Screw ST4.2x25
4 PCS



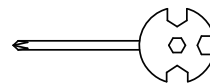
Allen Wrench 8mm
1 PC



Allen Wrench 6mm
1 PC



Multi Hex Tool
1 PC



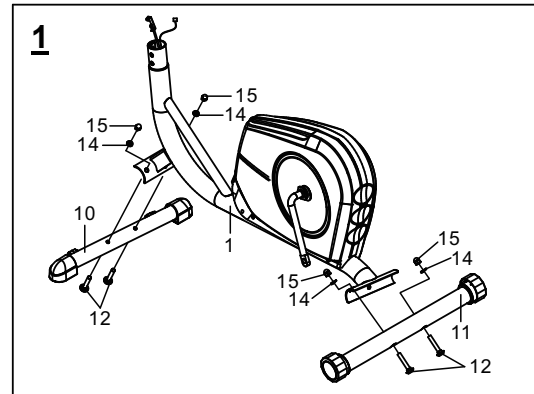
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S8, S13, S14, S15
1 PC

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Install the Front/Rear Stabilizers.

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

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



2. Install the Front Post and Tension Control Knob.

Remove six M8x16 Bolts (41), Ø8 Spring Washers (60), and Ø20xØ8 Curve Washers (42) from the tube of the Main Frame (1).

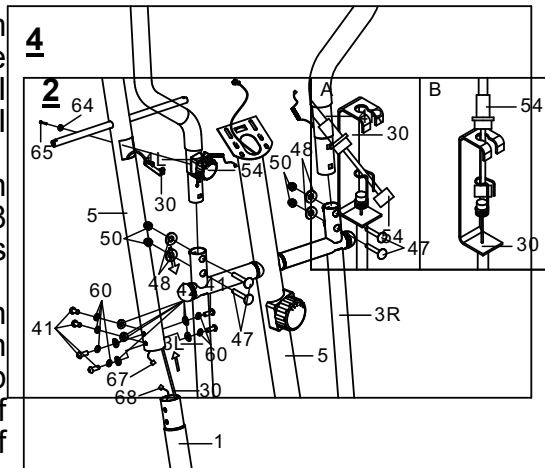
Insert the Tension Cable (30) through into the bottom hole of Front Post (5) and pull it out from the square hole of Front Post (5). Connect the Sensor Wire II (68) from the Main Frame (1) to the Sensor Wire I (67) from the Front Post (5).

Insert the Front Post (5) onto the tube of the Main Frame (1) and secure with six M8x16 Bolts (41), Ø8 Spring Washers (60), and Ø20xØ8 Curve Washers (42) that were removed.

Remove the Ø20xØ5.2 Curve Washer for Tension Control Knob (64) and M5x25 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.

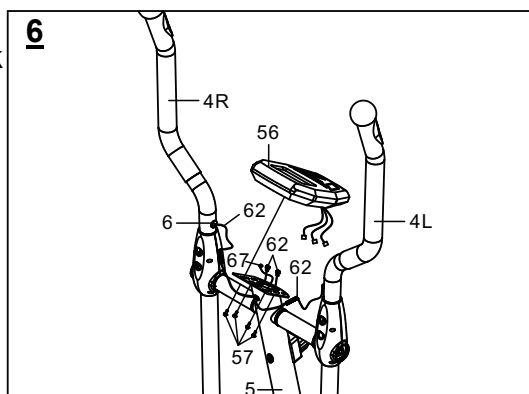
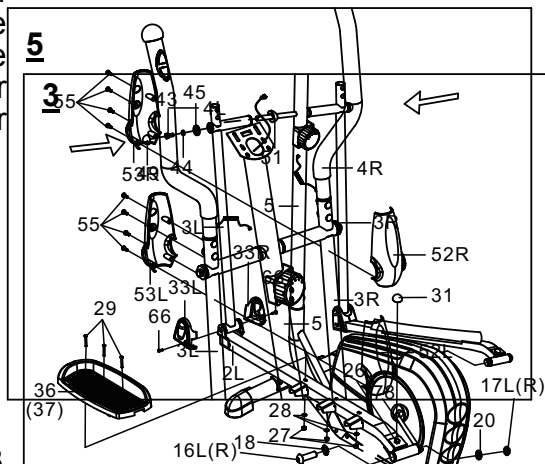
Attach the Tension Control Knob (54) onto the Front Post (5) with the Ø20xØ5.2 Curve Washer for Tension Control Knob (64) and M5x25 Bolt for Tension Control Knob (65) that were removed.



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

Remove two M10x18 Bolts (43), Ø18xØ10x2 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 M10x18 Bolt (43), Ø18xØ10x2 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 with "L" and "R".

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

Attach the Foot Bar Covers-A/B (33L, 33R) onto the Left Foot Bar (2L) with two ST4.2x25 Phillips Self Tapping Screws (66).

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).

4. Install the Right and Left Handrails.

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

5. Install the Left/Right Handrail Arm Covers-A/B.

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).

6. Install the Computer.

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

Insert the Hand Pulse Sensor Spring Wires (62) from Right/Left Handrails (4R, 4L) into the hole on the Front Post (5) and then pull them out from the top end of the Front Post (3).

Connect the Sensor Wire I (67) and Hand Pulse Sensor Spring Wires (62) 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.

TROUBLE SHOOTING GUIDE

3. Verify that all the bolts and nuts are locked properly and the turning parts should be turned freely without damaged parts.
4. Clean the equipment with soap and slightly damp cloth only. Please do not use any solvent to clean the equipment.

Problem	Potential Cause	Corrections
Base is unstable.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Floor is not flat or there is small object under the front or rear stabilizer. 4. The rear stabilizer end caps on the rear stabilizer have not been leveled when adjusting. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Remove the object. 4. Adjust the rear stabilizer end caps.
Handrail is shaking.	The bolts are loose.	Tighten the bolts.
Loud noise from the moving parts.	The interval of the parts is improper tighten.	Open the covers to adjust.
No resistance when riding the elliptical trainer.	<ol style="list-style-type: none"> 5. The interval of the magnetic resistance increases. 6. Tension control knob is damaged. 7. Belt slips. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Open the covers to adjust. 6. Change the tension control knob. 7. Open the covers to adjust

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.

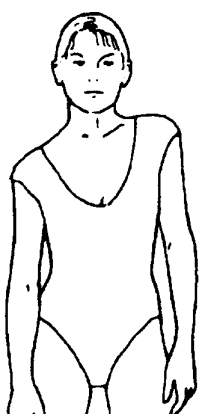
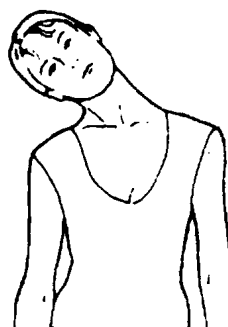
AEROBIC EXERCISE is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscles eg: legs, arms and buttocks. Your heart beats quickly and you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

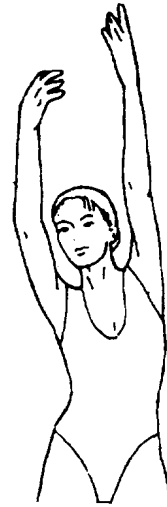


SHOULDER LIFTS

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



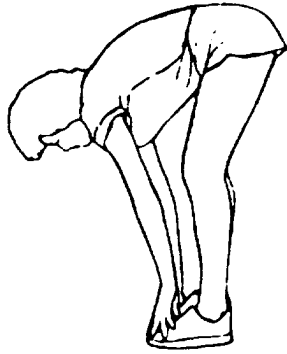
QUADRICEPS STRETCH

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

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



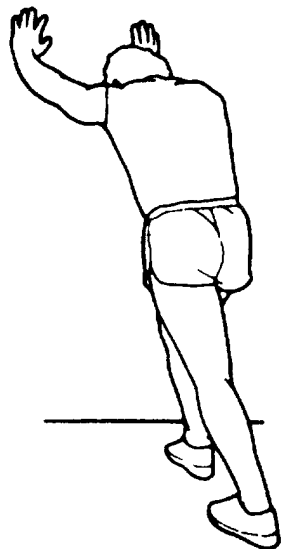
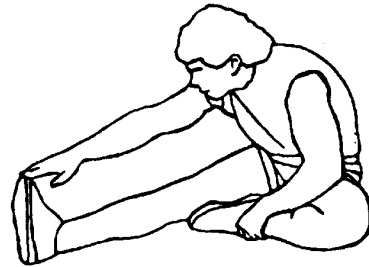


TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as

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



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