



CZ - Eliptický trenažér AIR

IN 479

Uživatelský manuál



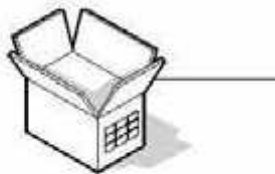
ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

Ujistěte se prosím, že si tento manuál pozorně přečtete před tím, než se pokusíte sestavovat nebo používat tento stroj. Uchovejte jej pro pozdější použití.



Před tím než začnete



Nářadí

V případě nutnosti je většina našich produktů dodávána se základním nářadím, které vám umožní úspěšně produkt složit. Nicméně může být přínosem, jestliže máte po ruce kladivo s měkkou hlavou a nastavitelný klíč.

Příprava pracovního prostoru

Je důležité, abyste produkt sestavovali v čistém okolí. To vám umožní pohybovat se okolo produktu, zatímco budete usazovat komponenty a také to sníží možnost zranění během sestavování.

Práce s něčí pomocí

Může být rychlejší, bezpečnější a jednodušší sestavit produkt s něčí pomocí, protože některé komponenty mohou být větší, těžší nebo může být obtížné, když s nimi zacházíte sami.

Otevření krabice

Opatrně otevřete krabici, která obsahuje tento produkt. Všimněte si varování natisknutých na krabici, abyste se ujistili, že nebezpečí úrazu je sníženo. Dejte pozor na ostré svorky, které mohou být použity pro dotažení jednotlivých částí, protože mohou způsobit zranění. Ujistěte se, že otevřete krabici na správné straně, protože to bude nejjednodušší a nejbezpečnější cesta, jak vyndat všechny komponenty.

Vybalení komponentů

Opatrně vybalte každou součástku a zároveň kontrolujte se seznamem částí, že máte všechny nezbytné části, pro dokončení sestavení produktu.

Všimněte si, že některé části mohou být již přemontovány na hlavní části, zkontrolujte to prosím pořádně před tím, než budete kontaktovat tým zákaznické podpory.

V každém případě, nevracejte prosím výrobek vašemu obchodníkovi dříve, než nás kontaktujete.



Bezpečnost

Před tím, než začnete jakýkoli cvičební program, který zvýší kardiovaskulární aktivitu, zkonzultujte to prosím se svým lékařem. Časté a vytrvalé cvičení by mělo být schváleno vaším lékařem a je také nezbytné správné použití výrobku. Přečtěte si prosím pozorně tento manuál, před tím než začnete výrobek sestavovat nebo na něm cvičit.

- Držte prosím děti mimo stroj, pokud je v provozu. Nedovolte dětem lézt nebo hrát si na stroji, i když není v provozu.
- Pro vaši vlastní bezpečnost se vždy ujistěte, že když cvičíte je okolo stroje nejméně 1 metr volného prostoru ve všech směrech.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby bezpečně dotažené. Periodicky kontrolujte všechny pohyblivé části pro znaky opotřebení nebo poškození.
- Čistěte pouze vlhkým hadrem, nepoužívejte čističe. Jestliže máte jakékoli pochybnosti, nepoužívejte stoj a kontaktujte zákaznickou podporu jakýmkoli způsobem uvedeným na další straně.
- Před použitím se vždy ujistěte, že je stroj umístěn na pevném a rovném povrchu. Jestliže je nezbytné, použijte pod stroj gumovou podložku, abyste snížili možnost podklouznutí během použití.
- Vždy noste vhodné oblečení a obuv, jako tenisky. Nenoste volné oblečení, které se může někde zachytit nebo zaseknout během cvičení.

Uskladnění a použití

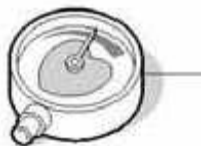
Tento produkt je určen pro použití v čistém a suchém prostředí. Měli byste se vyhnout skladování v nadměrně studeném nebo vlhkém místě, může to vést ke korozi a dalším souvisejícím problémům, které jsou mimo naši kontrolu.

Váhový limit

Tento produkt je určen pro osoby s váhou:
242lbs/110kg nebo méně.

Shoda

Tento výrobek se shoduje s:
(BS EN 957) - část 1 třída (H) – domácí užití – třída (C)
Není vhodný pro terapeutické účely.



Informace ke cvičení

Začátky

Začátky cvičení se liší u každého člověka. Jestliže jsem dlouho necvičili, byli jste chvíli neaktivní nebo máte nadváhu, musíte začít pomalu a postupně zvyšovat čas cvičení, třeba jen o několik minut při každé cvičební sekci za týden.

Kombinujte pečlivě strukturovanou nutriční dietu s jednoduchým, ale efektivním cvičením a může vám to pomoci se cítit lépe, vypadat lépe téměř jistě vám to umožní si lépe užívat života.

Tělesná kondice

Aerobní cvičení je jednoduše definováno jako jakákoli vytrvalá aktivita, která zvýší dodávku kyslíku do vašich svalů prostřednictvím krve pumpované vašim srdcem. Pravidelným cvičením se váš kardiovaskulární systém posílí a stane se účinnějším. Vaše rychlost zotavení (doba, kterou trvá vašemu srdci se vrátit do normální klidné úrovně) se také sníží.

Nejprve musíte být schopni cvičit několik minut každý den. Neváhejte dýchat ústy, když potřebujete více kyslíku. Používejte „test mluvení“. Když nemůžete pokračovat v konverzaci během cvičení, cvičíte příliš tvrdě! Nicméně, aerobní fitness postupně upevní s pravidelným cvičením po šesti až osmi týdnech.

Nebud'te odrazeni, jestliže to bude trvat déle až se začnete cítit méně letargičtí, každý je rozdílný a někdo dosáhne svých cílů rychleji než jiní. Cvičte na svou vlastní pěst, pohodlnou rychlostí a výsledky pak přijdou samy. Čím lepší je vaše kondice, tím tvrději musíte pracovat, abyste zůstali ve vaší cílové zóně.



Informace ke cvičení

Rozcvička

Úspěšný cvičební program se skládá ze tří částí: rozcvičky, aerobního cvičení a vychladnutí. Nikdy nezačínáte cvičení bez rozcvičky a nikdy nekončete bez správného vychladnutí. Začněte s pěti až deseti minutami protahování před zahájením cvičení, chráníte se tak před natažením svalů a křečemi.

Sekce aerobního cvičení

Ti, kteří se cvičením začínají by neměli cvičit více než každý druhý den.

Když se vaše úroveň zvyšuje, zvyšte cvičení na frekvenci 2x za 3dny.

Jestliže se cítíte dobře, cvičte 6 dní v týdnu. Vždy si jeden den v týdnu od cvičení odpočiňte.

Cvičení ve vaší cílové zóně

Abyste se ujistili, že vaše srdce pracuje v jeho cvičební cílové zóně, musíte si změřit pulz. Jestliže nemáte zařízení pro měření pulzu (buď výroku, který používáte nebo jiné nezávislé jednotky) budete potřebovat najít pulz na vaší tepně. Je situována na boční straně krku a můžete pulz najít za pomoci použití ukazováčku a prostředníčku. Jednoduše spočítejte počet tluků, které cítíte, za 10 sekund a poté je vynásobte šesti, dostanete vaši tepovou frekvenci. Toto byste měli udělat před tím, než začnete cvičit

Lidé, kteří mají větší kondici, mají nižší hladinu pulzu při odpočinku a jsou také schopni cvičit s vyšší hladinou pulzu.

Cílová zóna

Abyste určili vaši cílovou zónu, podívejte se na tabulku na další straně. Jestliže začínáte se cvičením, odkážte se na levý sloupec. Jestliže cvičíte pravidelně, máte dobrou kondici, podívejte se do pravého sloupce.



Informace ke cvičení

Cílové zóny

| Věk uživatele (roky) | Člověk bez kondice Cílová zóna - A (tluky za minutu) | Člověk v kondici Cílová zóna - B (tluky za minutu) |
|-------------------------|--|--|
| 20-24 | 145 – 165 | 155 – 175 |
| 25-29 | 140 – 160 | 150 – 170 |
| 30-34 | 135 – 155 | 145 – 170 |
| 35-39 | 130 – 150 | 140 – 160 |
| 40-44 | 125 - 145 | 135 – 155 |
| 45-49 | 120 - 140 | 130 – 150 |
| 50-54 | 115 – 135 | 125 – 145 |
| 55-59 | 110 – 130 | 120 – 140 |
| 60 a více | 105 - 125 | 115 - 135 |

Vychladnutí

Abyste snížili vyčerpání a bolest svalů, měli byste vychladnout pomocí pomalé relaxované chůze na minutu a podobně, abyste umožnili vašemu srdečnímu tepu se vrátit do normálu.

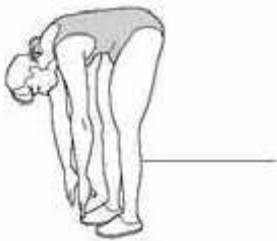
Cviky pro rozcvičku a vychladnutí

V každém protažení vydržte minimálně deset sekund a poté povolte. Každé protažení opakujte dvakrát nebo třikrát. Toto provádějte před aerobním cvičením a také po tom, co skončíte.



Kroužení hlavou

Otočte vaši hlavu doprava, přičemž cítíte lehké tažení na levé straně krku. Potom vraťte hlavu zpět na jednu dobu, protáhněte bradu. Následně otočte hlavu na levou stranu, přičemž cítíte lehké tažení na pravé straně vašeho krku. Nakonec spusťte hlavu k vašemu hrudníku. Opakujte 2 – 3 krát.



Dotknutí se prstů na noze

Pomalou se ohněte ve vašem pase dopředu, nechte vaše záda a ramena uvolněné, když trup snížíte. Lehce se protáhněte dolů, tak daleko, jak to je pohodlné a vydržte 10 sekund.



Informace ke cvičení



Zvedání ramen

Zatočte a pak zvedněte vaše pravé rameno nahoru k vašim uším, poté uvolněte a zopakujte pro levé rameno. Opakujte 3 – 4 krát.



Protažení lýtek a achilovky

Otočte se ke zdi a umístěte na ni obě ruce. Podepřete se jednou nohou, zatímco druhá je umístěna dozadu s chodidlem rovně na podlaze. Pokrčte přední nohu a nakloňte se ke zdi, zdaní nohu držte rovně tak, že se lýtko a Achillova šlacha protáhnou. Vydržte 5 sekund. Opakujte na opačnou nohu. Opakujte 2 – 3 krát.



Protažení boků

Pozvolna zvedněte obě ruce nad hlavu. Na chvíli se snažte dostat pravou rukou co nejdále to jde, pomalu protahujte svaly břicha a spodní části zad. Zopakujte cvik s levou rukou. Opakujte 3 – 4 krát.



Protažení vnitřní strany steh

Sedněte si na zem a přitáhněte nohy k vašim tříslům, chodidla jsou spojená k sobě. Zada držte rovně a nakloňte se dopředu, přes vaše chodidla. Napněte svaly steh a vydržte 5 sekund. Uvolněte a opakujte 3 – 4 krát.



Protažení kolenních šlach

Posaďte se na zem s pravou nohou prodlouženou a levé chodidlo umístěte rovně na vnitřní stehno pravé nohy. Protáhněte se směrem k pravé noze a vydržte 10 sekund. Uvolněte a poté opakujte s prodlouženou levou nohou. Opakujte 2 – 3 krát.



Informace ke cvičení

Základní aerobní tréninkový program

Pro základní aerobní cvičení vám navrhujeme zkusit následující. Pamatujte: správně dýchejte, cvičte svou vlastní rychlostí a necvičte nadměru, protože výsledkem může být zranění.

Týden 1 a 2

Rozcvička 5 – 10 min
Vychladnutí 5 min

Cvičte 4 minuty na „A“
Odpočívejte 1 minutu
Cvičte 2 minuty na „A“
Cvičte pomalu 1 minutu

Týden 3 a 4

Rozcvička 5 – 10 min
Vychladnutí 5 min

Cvičte 5 minut na „A“
Odpočívejte 1 minutu
Cvičte 3 minuty na „A“
Cvičte pomalu 2 minuty

Týden 5 a 6

Rozcvička 5 – 10 min
Vychladnutí 5 min

Cvičte 6 minut na „A“
Odpočívejte 1 minutu
Cvičte 4 minuty na „A“
Cvičte pomalu 3 minuty

Týden 7 a 8

Rozcvička 5 – 10 min
Vychladnutí 5 min

Cvičte 5 minut na „A“
Cvičte 3 minuty na „B“
Cvičte 2 minuty na „A“
Cvičte pomalu 1 minutu
Cvičte 4 minuty na „A“
Cvičte pomalu 3 minuty

Týden 9 a dále

Rozcvička 5 – 10 min
Vychladnutí 5 min

Cvičte 5 minut na „A“
Cvičte 3 minuty na „B“
Cvičte 2 minuty na „A“
Cvičte pomalu 1 minutu
Opakujte celý cyklus 2 krát
nebo 3 krát

Toto je pouze návrh programu a nemusí vyhovovat individuálním potřebám každého.

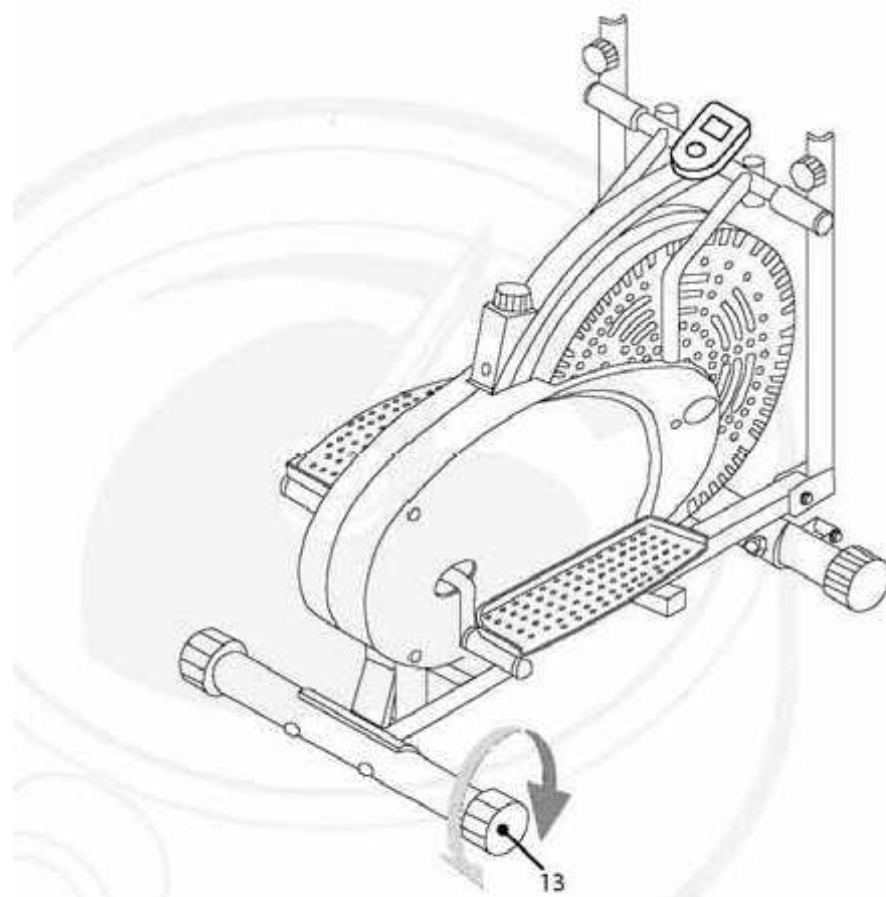


Všeobecné Informace

PROVOZ A OBECNÉ INFORMACE PRO UŽIVATELE

VYROVNÁNÍ TRENAŽÉRU

Pro bezpečnost a stabilitu, má váš trenažér svařený rám a jakmile je jednou správně sestaven, neměl by potřebovat další seřizování. Nicméně v zájmu bezpečnosti se vždy prosím ujistěte, že je trenažér umístěn na pevném a rovném povrchu. Jestliže je to nezbytné, použijte pod stroj gumovou podložku na snížení možnosti podklouznutí během použití. Jestliže potřebujete udělat žádoucí nastavení, jednoduše pootočte jednu nastavitelnou koncovkou zadního stabilizátoru rámu (13) pro vyrovnání nerovné podlahy.





Všeobecné Informace

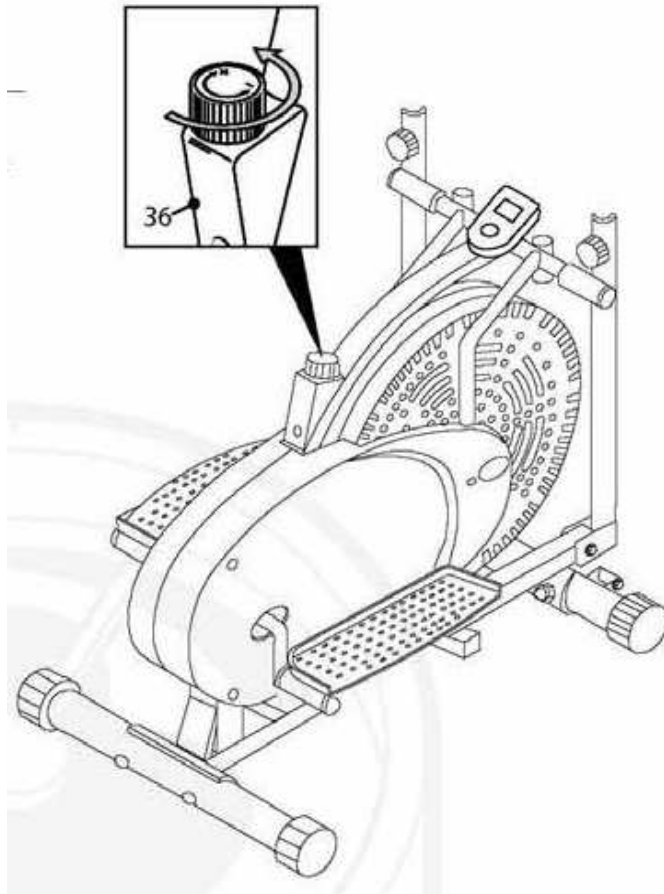
Nastavení odporu

K zajištění lehkého a účinného cvičení byl systém brzdícího pásu napětí na vašem trenážeru správně nastaven v naší továrně již během produkce.



Poznámka

V souladu s BS EN 957, brzdový systém na tomto trenážeru je závislý na rychlosti.



Poznámka

Mohou se zde vyskytnout malé dávky vestavěného odporu přítomné hlavně díky obecné pevnosti nových ložisek objímek a hnacího řetězu.

Pro nastavení odporu pedálů během použití, pootočte kontrolním knoflíkem napětí (36) úplně proti směru hodinových ručiček na začátku vašeho cvičení. Postupně zvyšujte odpor pedálů pomocí otáčení kontrolního knoflíku napětí ve směru hodinových ručiček, jak potřebujete.

Když skončíte cvičení otočte znovu kontrolní knoflík napětí (36) zcela proti směru hodinových ručiček, aby jste zajistili, že kontrolní kabel napětí není pod napětím, když není trenážer zrovna používán.



Informace k nastavení

CVIČEBNÍ FUNKCE MONITORU

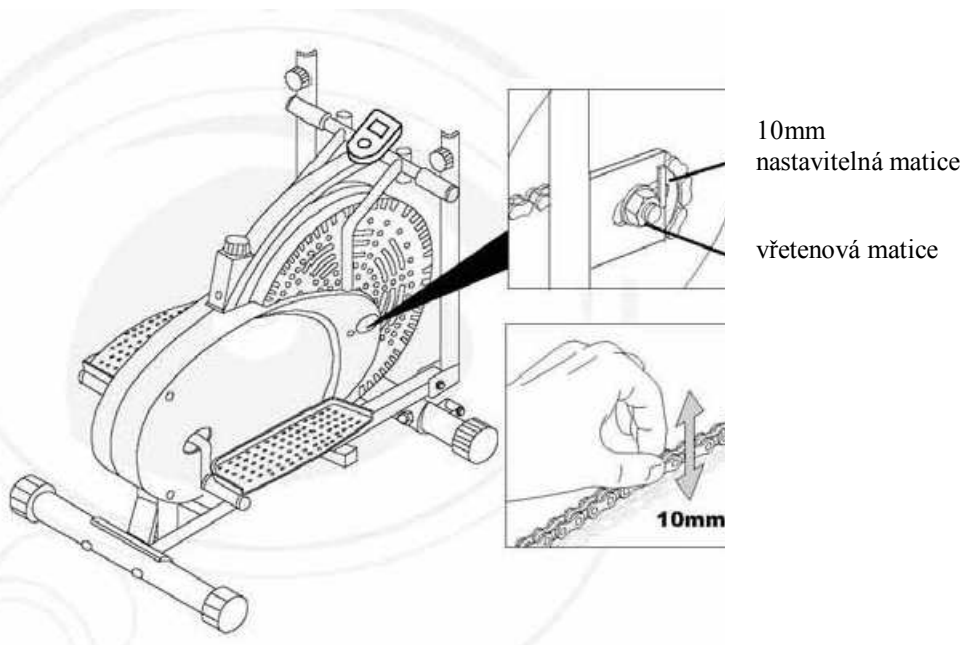
Monitor na vašem trenažéru, s jednoduchou obrazovkou, 5ti cvičebními funkcemi, se automaticky zapne, když začnete cvičit.

Nicméně je možné zapnout monitor pomocí stisknutí velkého tlačítka režimu „Mode“, ve spodní straně obrazovky. Z důvodu snížení spotřeby baterií, se monitor opět automaticky vypne, když je v nečinnosti přibližně čtyři minuty.

Obraťte se prosím na příložený leták se všemi provozními funkcemi.

HNACÍ ŘETĚZ A NASTAVENÍ SETRVAČNÍKU

Může být nezbytné nastavit hnací řetěz (34) na vašem trenažéru. Můžete toho dosáhnout pomocí pohybování 6ti přednastavenými šrouby na krytu řetězu (8). Povolte matice setrvačnickového šroubu (25) na obou stranách a nastavte dvě 10ti mm matice šroubů. Dejte prosím pozor, abyste nastavili každou stranu rovnoměrně, ujistěte se že setrvačnick je vyrovnán a je na řetězu přibližně 10mm volného místa, když je nastavení správné.





Informace ke cvičení



Poznámka

V zájmu bezpečnosti, nepoužívejte žádné leštidlo nebo lubrikant na pěnové rukojeti nebo pedály.

MAZÁNÍ A ÚDRŽBA

Pohybující se části na vašem trenažéru jsou všechny předmazány a nevyžadují další pozornost. Nicméně doporučujeme, aby byl trenažér používán vevnitř a skladován v suchém prostředí. Pro čištění kovových a plastových komponentů, může být použit obyčejný domácí čistič, ale ujistěte se prosím, že před použitím, trenažér osušíte.



Montáž

SEZNAM SOUČÁSTEK

Zde jsou všechny součástky, které budete potřebovat, pro dokončení montáže vašeho stroje. Následující součástky jsou dodány v balíku a měly by být zkontrolovány ještě před pokusem o montáž.



Položka 17
Mn. 2 ks

Položka 44
Mn. 4 ks

Položka 45
Mn. 4 ks

Položka 46
Mn. 4 ks



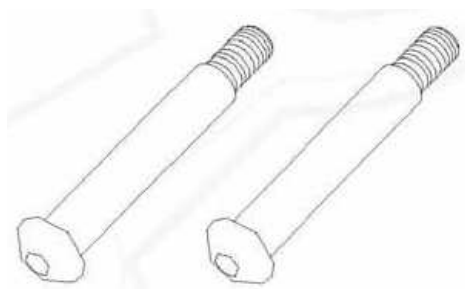
Položka 46A
Mn. 4ks

Položka 46B
Mn. 4ks

Položka 47
Mn. 4ks

Položka 48
Mn. 2ks

Položka 51
Mn. 2ks



Položka 60
Mn. 1ks

Položka 61
Mn. 1ks



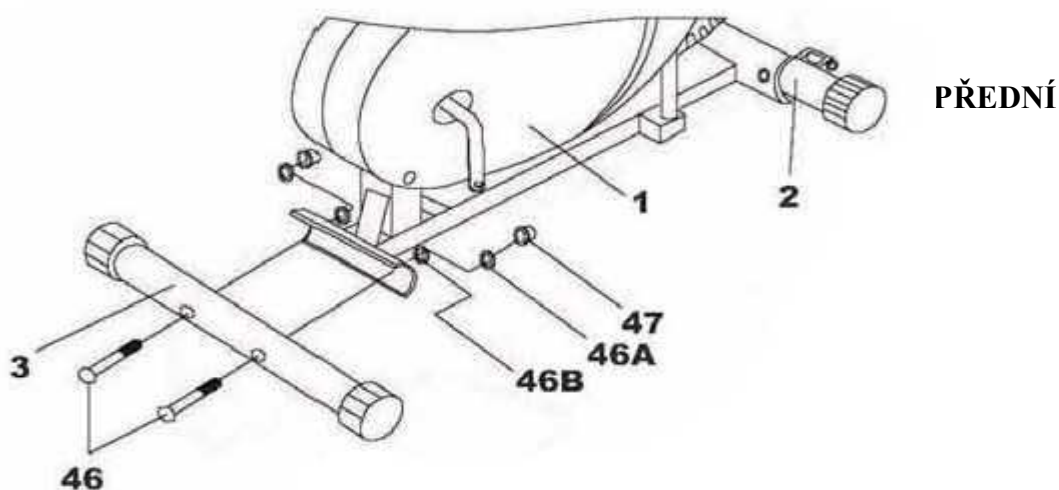
Montáž



Poznámka

Válcové kolečka (18) na předním stabilizátoru (2) by neměly být přímo na zemi.

1 Připojte přední a zadní stabilizátor (2 a 3) k hlavnímu rámu (1) za použití 4 x M 8 x 60 mm nosných šroubů (46), 4 x M10 zakřivených podložek (46b), 4 x M 8 pružných podložek (46a) a 4 x M10 kopulovitých matek (47), jak je ukázáno na obrázku 1.



ZADNÍ

OBRÁZEK 1

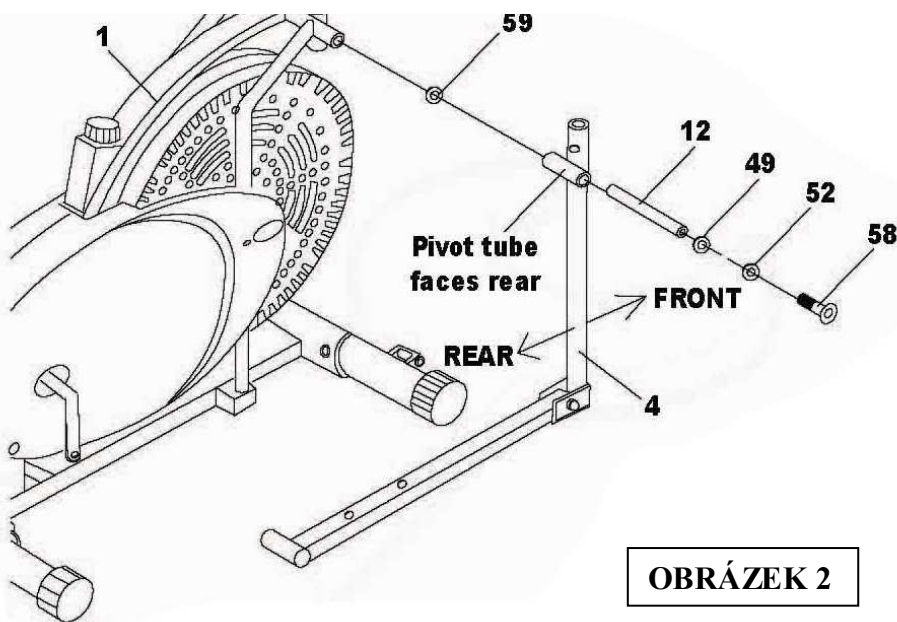


Montáž

2

Odstraňte 1 x M8 x 20mm šroub (58), 1 x M8 pružnou podložku (52) a 1 x podložku ve tvaru D (49) z jednoho konce otočné tyče (12) a posuňte ji skrz pravou ruční spojovací tyč (4). Ujistěte se, že otočná trubka směřuje k zadní části trenážeru, natáhněte zvlněnou podložku (59) a vložte do hlavního rámu (1).

Posuňte další zvlněnou podložku (59) na otočné tyči (12) a pokračujte přes levou ruční spojovací tyči (5), znovu se ujistěte, že otočná trubka směřuje k zadní části trenážeru. Znovu nasadte podložku ve tvaru D (49), M8 pružnou podložku (52) a M8 x 20 mm šroub (58).



Poznámka

Plně dotáhněte oba šrouby (58).



Montáž

3

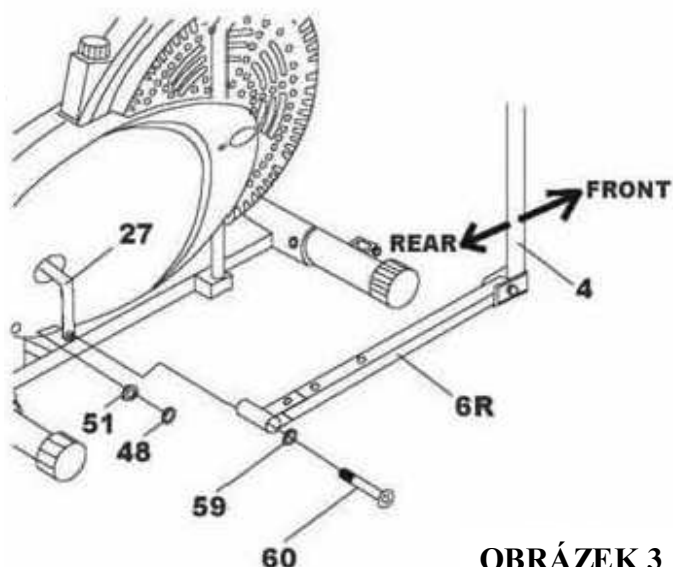
Připojte zadek pravé podpěrné tyče stupačky (6R) ke klice (27) pomocí šroubování ve směru hodinových ručiček 1x pravochoďého pedálového šroubu (60) a 1x zvlněné podložky (59). Zajistěte je pomocí 1 x 1/2" pružné podložky (51) a 1 x 1/2" nylonové pojistné matice (48R).

Zopakujte pro levou stranu, šroubováním levochoďého pedálového šroubu a matice (61 a 48L) proti směru hodinových ručiček.



Poznámka

Pedálové šrouby jsou označeny na levý (L) a pravý (R) na jejich hlavičce.



OBRÁZEK 3



Montáž

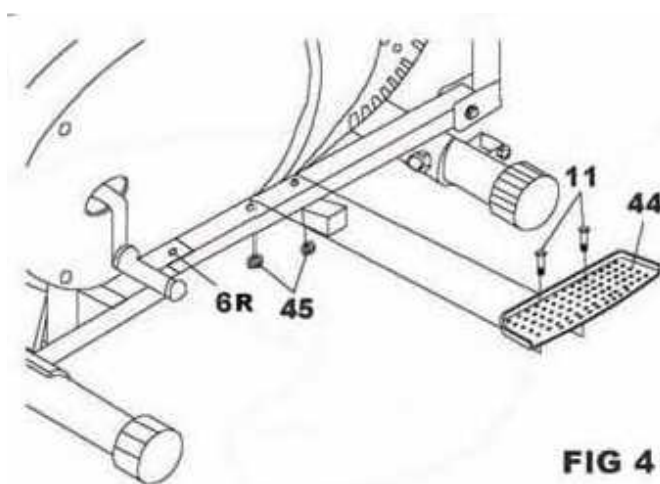
4

Přípevněte stupačky (11) k levé a pravé podpěrné tyči stupačky (6L a R) pomocí 2 x M10 x 45mm šestihranného šroubu (44) a 2 x M10 nylonových matic (45) pro každou stupačku.



Poznámka

Stupačky mají na vnitřní straně zvýšené okraje.

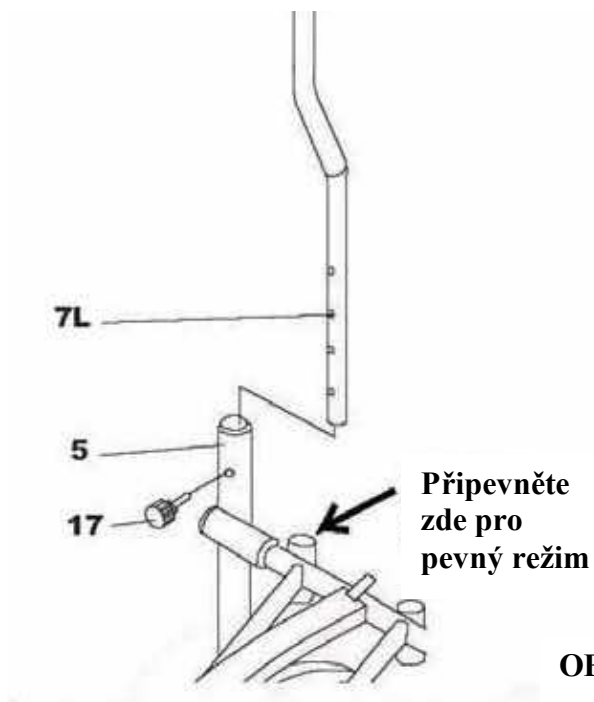


OBRÁZEK 4



Montáž

- 5** Připevněte řídítka (7L a R) buď pevně nebo do pozice dvou akcí za použití 2 x kolíků řidítek (17). Vyberte si nastavení výšky, která je pro vás pohodlná a ujistěte se, že jsou obě řídítka ve stejné výšce.



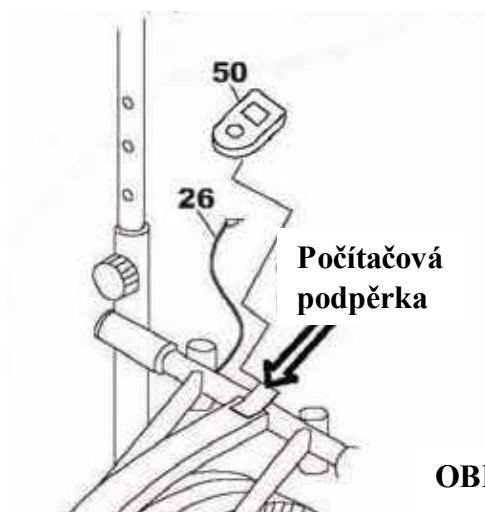
OBRÁZEK 5

- 6** Připevněte cvičební monitor (50) k hlavnímu rámu pomocí sklouznutí do fixační kovové podpěrky mezi řídítky. Zapojte senzorový drátek (26) do zadní části monitoru.



Poznámka

Podívejte se prosím na oddělený list s instrukcemi pro monitor.



OBRÁZEK 6

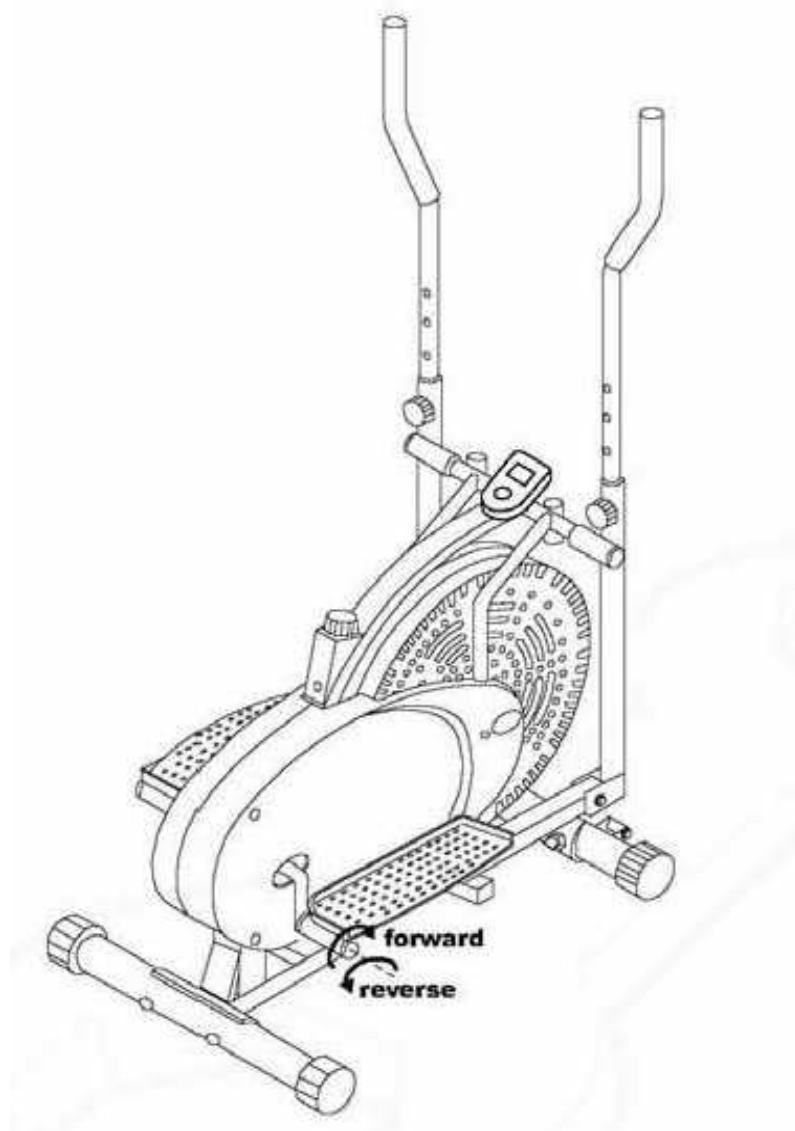


Montáž

Pamatujte, že váš treňažér má reverzní pohyb!

Šlapání dopředu zvýrazňuje váš čtyřhlavý sval stehenní (přední strana steh), zatímco šlapání dozadu zvýrazňuje zadní stranu steh.

Využijte tohoto faktu, abyste udělali vaše cvičení méně únavné a zábavnější.



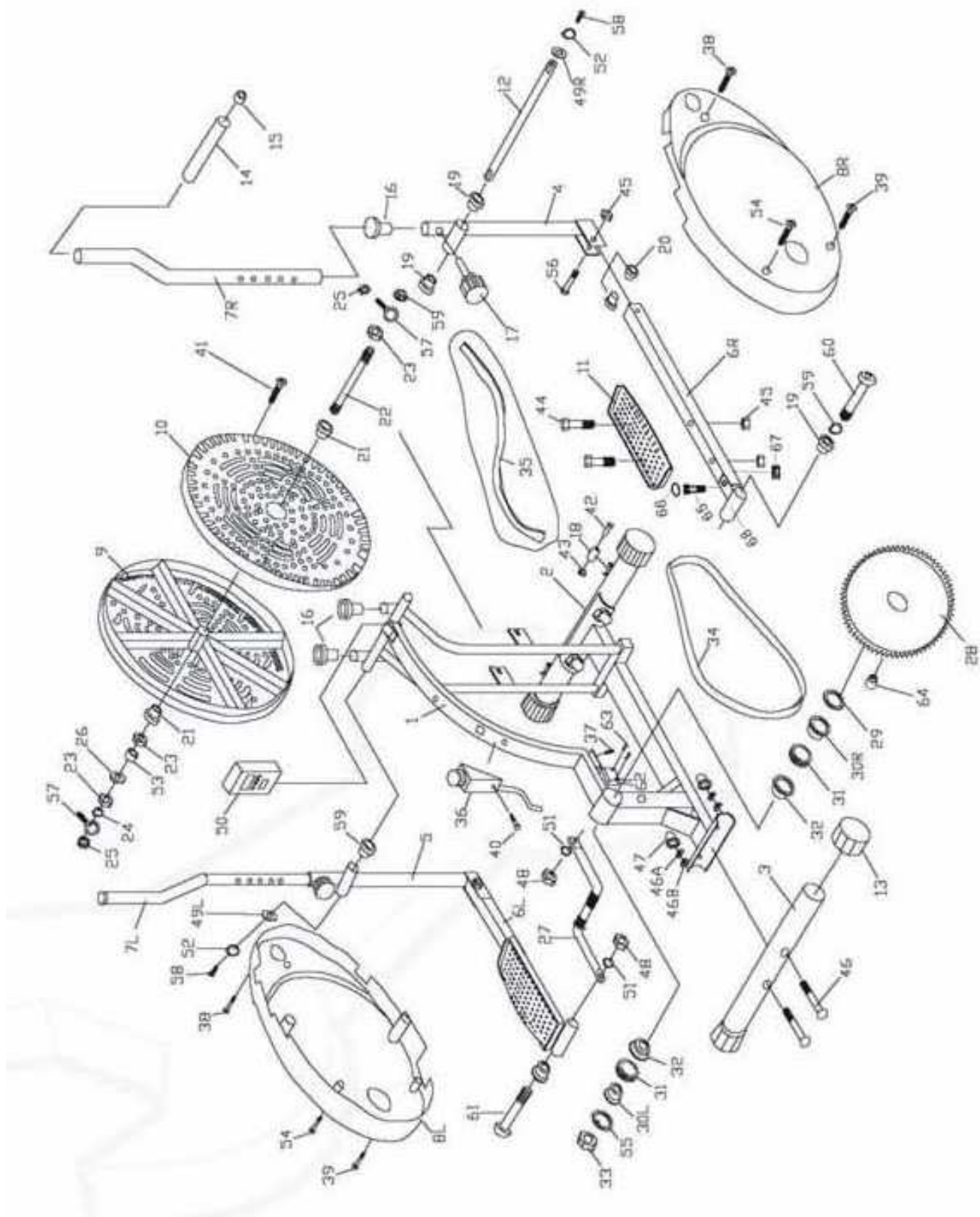
Poznámka

Některé součástky jsou předinstalovány k hlavním komponentům. Nemusí být dodány odděleně.

SEZNAM ČÁSTÍ A DOPLŇKŮ

| Číslo | POPIS ČÁSTI | Mn. | Číslo | POPIS ČÁSTI | Mn. |
|-------|---|-----|-------|-----------------------------------|-----|
| 1 | Hlavní rám | 1 | 36 | Kontrolní klika napětí | 1 |
| 2 | Přední stabilizátor | 1 | 37 | Pružina pásu napětí | 1 |
| 3 | Zadní stabilizátor | 1 | 38 | Šroubek kytu řetězu M5 x 15mm | 2 |
| 4 | Pravá spojovací tyč | 1 | 39 | Šroubek krytu řetězu M5 x 45mm | 2 |
| 5 | Levá spojovací tyč | 1 | 40 | Šroub M5 x 10mm | 1 |
| 6 | Podpěrná tyč stupačky (L a P) | 1 | 41 | Šroub oběžného kola ventilátoru | 16 |
| 7 | Rukojeti (L a P) | 1 | 42 | Šroub válce | 2 |
| 8 | Chráníč řetězu | 1 | 43 | Matice válce | 2 |
| 9 | Oběžné kolo ventilátoru | 1 | 44 | M10 x 45mm šestihranný šroub | 4 |
| 10 | Kryt oběžného kola ventilátoru | 1 | 45 | M10 nylonová pojistná matice | 6 |
| 11 | Stupačka | 2 | 46 | M8 x 60mm nosný šroub | 4 |
| 12 | Rotační tyč | 1 | 46A | M8 pružná podložka | 4 |
| 13 | Šestihranná zadní krytka | 4 | 46B | M10 zakřivená podložka | 4 |
| 14 | Pěnové rukojeti | 2 | 47 | M10 kopulová matice | 4 |
| 15 | Krytka rukojeti | 2 | 48 | Matice 1/2" (P a L) | 2 |
| 16 | Vložka rukojeti | 4 | 49 | Podložka ve tvaru D | 2 |
| 17 | Knoflík rukojeti | 2 | 50 | Cvičební monitor | 1 |
| 18 | Plastový válec | 2 | 51 | Pružná podložka 1/2" | 2 |
| 19 | Ocelová objímka ø5/8" | 8 | 52 | M8 pružná podložka | 2 |
| 20 | Ocelová objímka ø3/8" | 4 | 53 | Rozpěrka | 1 |
| 21 | Vložka nosné hřídele oběžného kola ventilátoru | 2 | 54 | Horní šroub krytu řetězu | 2 |
| 22 | Nosná hřídel oběžného kola ventilátoru | 1 | 55 | Podložka kliky | 1 |
| 23 | Vnitřní matice 3/8" | 3 | 56 | M10x 55mm šestihranný šroub | 2 |
| 24 | Podložka 3/8" | 1 | 57 | Vnější matice 3/8" | 2 |
| 25 | Vřetenová matice setrvačnicku 3/5" | 2 | 58 | M8 x 20mm šroub | 2 |
| 26 | Ložisko | 1 | 59 | Zvlněná podložka | 4 |
| 27 | Kliková hřídel | 1 | 60 | Šroub pedálu (P) | 1 |
| 28 | Kolečko kliky | 1 | 61 | Šroub pedálu (L) | 1 |
| 29 | Pravá matice kliky | 1 | 62 | Senzor | 1 |
| 30 | Kryt ložiska kliky (P a L) | 1 | 63 | Šroub M3 x 10mm | 2 |
| 31 | Ložisko kliky | 2 | 64 | Kulatý magnet | 1 |
| 32 | Pouzdro ložiska kliky | 2 | 65 | M8 x 45mm šroub | 2 |
| 33 | Levá matice kliky | 1 | 66 | Protektor | 2 |
| 34 | Řetěz | 1 | 67 | M8 matice | 2 |
| 35 | Pás napětí | 1 | 68 | Spojovací část | 1 |

SCHÉMATICKÁ KRESBA



MANUÁL S INSTRUKCEMI K OBRAZOVCE

SPECIFIKACE:

NO:00005

| | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| ČAS | 00:00 – 99:59 |
| RYCHLOST (SPD) | 0.0 – 99.9 km/h (ml/h) |
| VZDÁLENOST (DIST) | 0.00 – 99.99 km (ml) |
| KALORIE (CAL) | 0.0 – 999.9 kal |
| POČÍTADLO NAŠLAPANÝCH KILOMETRŮ (ODO) | 0 – 9999 km (ml) |
| PULZ (PUL) | 40 – 240 tluků za minutu |

KLÍČOVÉ FUNKCE:

REŽIM = MODE (VYBRAT/VYMAZAT): Tímto tlačítkem můžete vybrat a sledovat příslušné funkce, které chcete.

PROVOZ:

1. AUTO ON(zapnuto)/OFF(vypnuto)

- Systém se zapne, když je tlačítko zmáčknuto nebo když senzor zaznamená činnost ze senzoru rychlosti.
- Systém se automaticky vypne, když nemá rychlost žádný signál nebo není žádné tlačítko zmáčknuto po dobu přibližně 4 minut.

2. RESET (vynulování)

Vše může být vynulováno buď vyměněním baterií nebo zmáčknutím tlačítka MODE na tři sekundy.

3. MODE (režim)

K výběru SCAN nebo LOCK, jestliže nechcete režim prohledávání, zmáčkněte tlačítko MODE, když ukazovátko bliká na funkci, kterou chcete začít.

FUNKCE:

1. **ČAS:** Držte tlačítko MODE, dokud ukazovátko neukáže na TIME. Když začínáte se cvičením, bude vám ukázán celkový čas cvičení.
2. **RYCHLOS:** Držte tlačítko MODE, dokud se ukazovátko nezastaví na SPEED. Bude vám ukázána současná rychlost.
3. **VZDÁLENOST:** Držte tlačítko MODE, dokud ukazovátko nepostoupí na DISTANCE. Bude zobrazena vzdálenost každého cvičení.
4. **KALORIE:** Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud ukazovátko nepostoupí na CALORIE. Budou vám ukázány spálené kalorie.
5. **POČÍTADLO NAŠLAPANÝCH KILOMETRU (POKUD JE):** Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud ukazovátko nepostoupí na ODEMETER. Bude vám ukázána celková akumulovaná vzdálenost.
6. **PULZ (JESTLIŽE JE):** Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud ukazovátko nepostoupí na PULSE. Bude zobrazena uživatelova současná tepová frekvence v úderech za minutu. Umístěte dlaně na kontaktní podložky (nebo dejte ušní sponu na ucho) a počkejte 30 sekund a snímání.

SCAN: Automaticky zobrazuje změny každé 4 sekundy.

BATERIE: Jestliže má monitor špatné zobrazení, vyměňte prosím baterie, abyste měli správné výsledky.

UPOZORNĚNÍ

Eliptický trenažér musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Správný sklon lze nastavit pootočením plastových krytek na koncích stabilizačních noh. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů. Pravidelné používání konzultujte se svým lékařem.

Záruční podmínky:

1. Na eliptický trenažér se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě.
2. V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
4. Reklamáce 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:

Dodavatel:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

**SK - Eliptický trenažér AIR
IN 479**

Užívateľský manuál



ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAIŠŤUJE:
inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704
servis@insportline.cz
www.insportline.sk

Prosíme, prečítajte si pozorne tento manuál ešte pred tým, ako začnete so samotnou montážou zariadenia alebo začnete používať toto zariadenie. Odložte si tento návod pre budúce použitie.



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 vybalte 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.



Bezpečnosť

Pred tým, ako sa rozhodnete pre akékoľvek cvičenie, ktoré zvýši Vašu kardio-vaskulárnu aktivitu, prosím konzultujte Váš zdravotný stav s Vaším lekárom. Časté intenzívne cvičenie by malo byť konzultované s Vaším lekárom a správne používanie zariadenia je dôležité. Prečítajte si pozorne prosím tento manuál skôr ako začnete s montážou zariadenia alebo samotným cvičením na zariadení.

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.

Uistite sa, že máte okolo zariadenie pre prístup a cvičenie dostatok miesta. Majte voľný priestor minimálne 1 meter od zariadenia a zabezpečte, aby neboli v tomto priestore žiadny veci, ktoré by mohli prekážať pri cvičení na zariadení.

Pravidelne kontrolujte zariadenie pred samotným používaním, či nemá opotrebené alebo uvoľnené časti.

Dotiahnite/vymeňte akékoľvek povolené alebo opotrebené časti pred samotným používaním zariadenia.

Zariadenie čistite vlhkou handričkou, nepoužívajte agresívne čističe.

Ak ste si nie ste istí o tom, že zariadenie je v dobrom nepoškodenom stave, nepoužívajte zariadenie a kontaktujte naše ZÁKAZNÍCKE CENTRUM.

Pred samotným cvičením sa uistite, že máte zariadenie postavené na pevnom a rovnom povrchu. Nepokladajte zariadenie na koberec alebo nerovný povrch. Odporúčame Vám dať pod zariadenie cvičiacu podložku, na miesto, kde budete cvičiť.

Nenoste voľné oblečenie pokým používate a cvičíte na zariadení, ktoré by sa mohli zachytiť počas cvičenia.

Nikdy necvičte na boso alebo v ponožkách; vždy majte obutú vhodnú obuv, ako je napríklad bežecká, vychádzková alebo krosová obuv.

Skladovanie

Toto zariadenie je určené na používanie v čistých a suchých podmienkach. Zabráňte skladovaniu zariadenia vo vlhkom a chladnom prostredí, čo by mohlo viesť ku korózií jednotlivých dielcov zariadenia a s tým súvisiace ďalšie problémy, ktoré sú mimo našu kontrolu a zodpovednosť.

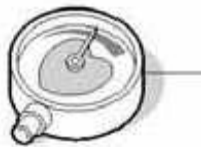
Hmotnostné zaťaženie

Zariadenie je určené pre osoby s hmotnosťou do 110 kg.

Prehlásenie o zhode

Zariadenie spĺňa nariadenia BS EN 957 – časť 1 trieda H – domáce použitie – trieda C.

Zariadenie **nie** je vhodné na terapeutické účely.



Informácie o cvičení

Začíname

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.

Aeoribic 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.

Nebuďte znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadovaného 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 pocíťovali na svaloch napätie, natiahnutie alebo kŕče.

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 dostatočnú, môžete cvičiť 6 krát za týždeň. Je dôležité, aby ste mali jeden deň pauzu za týždeň.



Informácie o cvičení

Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali pulz. Ak nemáte snímač pulzu (ak nie je súčasťou zariadenia alebo ak nemáte iný samostatný merač), je treba, aby ste si zmerali Váš pulz na krčnej tepne. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukázovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 10 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte šiestimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Toto meranie by malo byť vykonané ešte pred samotným cvičením, aby sa dalo podľa toho postupovať.

Ľudia s lepšou fyzickou kondíciou, majú nižší úroveň pulz v kľude a môžu cvičiť aj pri vyššej úrovni pulzu.

Cieľová zóna

Pre určenie Vašej cieľovej zóny si pozorne pozrite tabuľku nižšie. Ak ste nováčik v cvičení a nie ste si istí s určením, pozrite sa na stĺpec v ľavo. Ak máte dobrú fyzickú kondíciu, riadte sa stĺpcov v pravo.

| Vek | Bez kondície TARGET ZONE - A | V kondícii TARGET ZONE - B |
|-------------|---------------------------------|-------------------------------|
| roky | úderov za minútu | úderov za minútu |
| 20-24 | 145 - 165 | 155 - 175 |
| 25-29 | 140 - 160 | 150 - 170 |
| 30-34 | 135 - 155 | 145 - 165 |
| 35-39 | 130 - 150 | 140 - 160 |
| 40-44 | 125 - 145 | 135 - 155 |
| 45-49 | 120 - 140 | 130 - 150 |
| 50-54 | 115 - 135 | 125 - 145 |
| 55-59 | 110 - 130 | 120 - 140 |
| 60 and over | 105 - 125 | 115 - 135 |

Vychladnutie/uvolnenie – odporúčané cviky

Pre zníženie únavy, vyčerpanosti a svalovice, mali by ste sa na chvíľu prechádzať na mieste, tak, aby sa Váš srdečný pulz vrátil do normálu.

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



Informácie o cvičení



Cvičenie hlavou

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



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 10 sekúnd.



Zdvíhanie ramena

Točte vrchnou časťou ramena smerom nahor k uchu. Uvoľnite sa a cvičenie vykonajte aj s druhým ramenom. Opakujte 3 až 4 krát.



Naťahovanie 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 popretáhovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 5 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.



Informácie o cvičení



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 cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.



Pret'ahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabínám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 5 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.



Pret'ahovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisaňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Naťahujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 10 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



Informácie o cvičení

Základný aerobný cvičebný program

Pre základné rutinné cvičenie Vám odporúčame, aby ste vyskúšali nasledovné. Pamätajte, dýchajte správne, cvičte na Vašom mieste a nepreceňujte svoje sily a schopnosti. Mohli by ste sa vážne zraniť.

Týždeň 1 a 2:

Zahrievacie cvičenie 5 až 10 minút.
Vychladzovacie/uvolňovacie cvičenia 5 minút.
Cvičte 4 minúty v režime „A“. Oddychujte 1 minútu.
Cvičte 2 minúty v režime „A“. Cvičte pomaly 1 minútu.

Týždeň 3 a 4:

Zahrievacie cvičenie 5 až 10 minút.
Vychladzovacie/uvolňovacie cvičenia 5 minút.
Cvičte 5 minút v režime „A“. Oddychujte 1 minútu.
Cvičte 3 minúty v režime „A“. Cvičte pomaly 2 minúty.

Týždeň 5 a 6:

Zahrievacie cvičenie 5 až 10 minút.
Vychladzovacie/uvolňovacie cvičenia 5 minút.
Cvičte 6 minút v režime „A“. Oddychujte 1 minútu.
Cvičte 4 minúty v režime „A“. Cvičte pomaly 3 minúty.

Týždeň 7 a 8:

Zahrievacie cvičenie 5 až 10 minút.
Vychladzovacie/uvolňovacie cvičenia 5 minút.
Cvičte 5 minút v režime „A“. Cvičte 3 minúty v režime „B“. Cvičte 2 minúty v režime „A“. Cvičte pomaly 1 minútu. Cvičte 4 minúty v režime „A“. Cvičte pomaly 3 minúty.

Týždeň 8 a ďalšie:

Zahrievacie cvičenie 5 až 10 minút.
Vychladzovacie/uvolňovacie cvičenia 5 minút.
Cvičte 5 minút v režime „A“. Cvičte 3 minúty v režime „B“. Cvičte 2 minúty v režime „A“. Cvičte pomaly 1 minútu. Tento cyklus opakujte 2 až 3 krát.

Tieto cvičenia sú len odporúčacie a nemusia byť vhodné pre každé individuálne požiadavky.

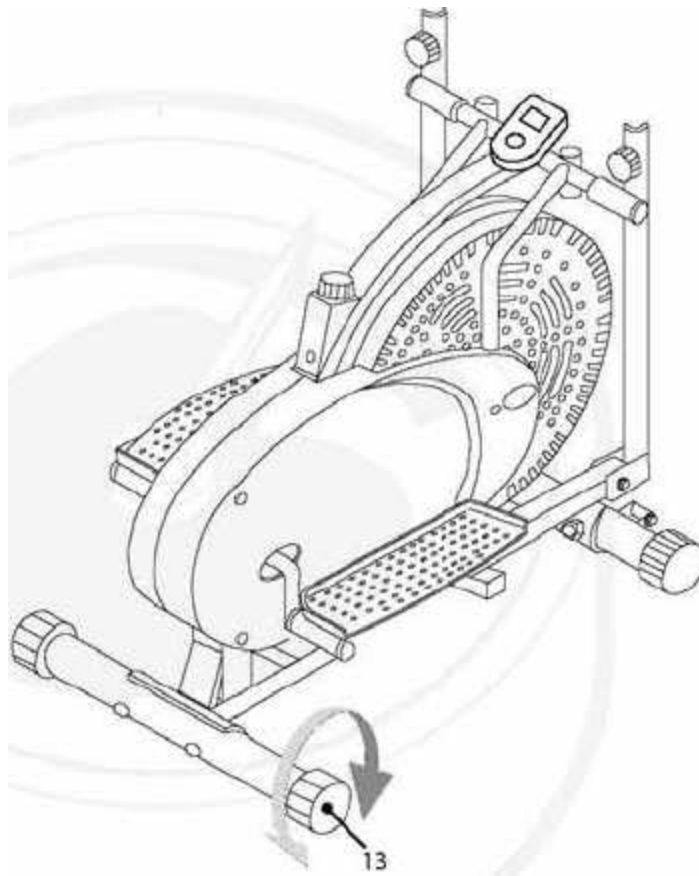


Všeobecné Informácie

Provoz a obecné informácie pre užívateľa

Ustavenie zariadenia

Pre bezpečnosť a stabilitu, má Vaše cvičebné zariadenie od výroby zvarovaný rám a akonáhle je raz správne zmontované, by nemalo potrebovať ďalšie zostavenie. Avšak, kvôli bezpečnosti, uistite sa, že zariadenie je položené na pevnej a rovnej ploche. Ak je to potrebné, odporúčame Vám dať pod zariadenie gumenú podložku, pre zníženie rizika sklznutia počas cvičenia. Ak potrebujete jemné ustavenie, jednoducho pootočte koniec zadného stabilizátora rámu (13), aby ste vyrovnali nerovnú plochu, kde ste zariadenie umiestnili.





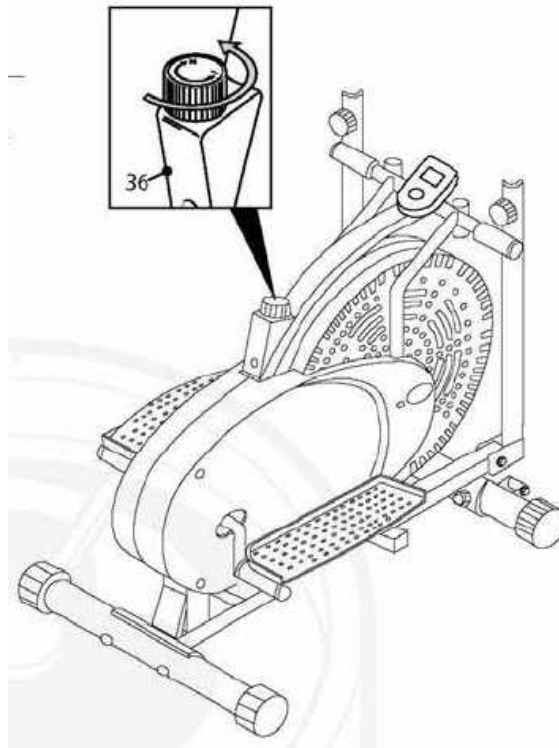
Všeobecné Informácie

Nastavenie odporu

Pre zabezpečenie hladkého chodu zariadenia, bolo napnutie brzdneho pásu vykonané počas výroby vo výrobnom závode.



Poznámka: V súlade s nariadením BS EN 957 – brzdny/odporový systém na tomto zariadení je závislý na rýchlosti.



Mohou se tu vyskytnúť malé dávky vestaveného odporu prítomné hlavne vďaka obecnej pevnosti nových ložísk, objímek a hnacího retazu.

Pre nastavenie odporu počas pedálovania, začnite tým, že nastavovacím kolieskom pre záťaž (odpor) (36) pootočte naplno proti smeru točenia hodinových ručičiek a začnite s cvičením. Postupne zvyšujte záťaž pedálovania pootočením záťažového kolieska v smere točenia hodinových ručičiek do takej miery ako požadujete. Keď ste skončili s Vaším rutinným cvičením, pootočte kolieskom pre nastavenie záťaže (36) naplno proti smeru hodinových ručičiek, aby nebol napínací kábel napnutý keď zariadenie nepoužívate. Pri prvom použití môžete pocítiť väčší odpor z dôvodu nepoužívania nových ložísk, puzdiel a reťaze pohonu.



Informácie k nastavení

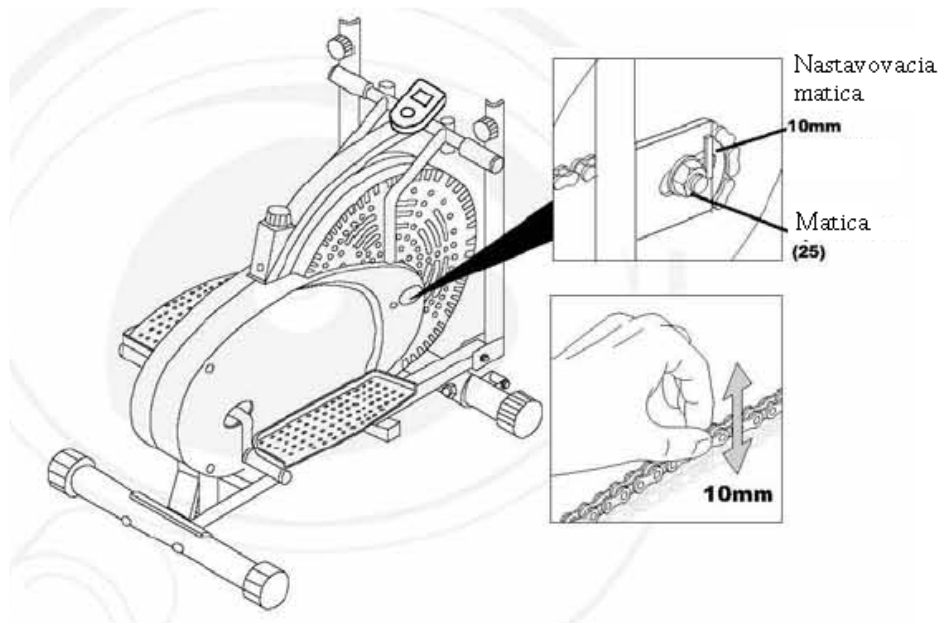
Funkcie ovládacej jednotky

Na Vašom cvičiacom zariadení je jednoriadkový display nastavení tak, že sa zapne automaticky ako náhle začnete na zariadení cvičiť. Ovládacia jednotka má 5 funkcií. Avšak ovládaciu jednotku môžete zapnúť aj stlačením veľkého tlačítka „MODE“, ktoré sa nachádza v spodnej časti ovládacej jednotky. Z dôvodu šetrenia batérií sa ovládacia jednotka automaticky vypne po cca 4 minútach nečinnosti.

Pre funkcie a správne ovládanie ovládacej jednotky si pozrite návod dodávaný s ovládacou jednotkou.

Pohonná reťaz a nastavenie bežiaceho kolesa

Po určitom čase bude možné, že bude treba nastaviť pohonnú reťaz (34) na Vašom zariadení. Toto nastavenie urobíte tak, že demontujete 6 skrutiek z krytu reťaze (8). Povolíte matice bežiaceho kolesa (25) na oboch stranách a nastavíte dve 10 mm nastavovacie skrutky s maticami. Prosím uistite sa, že nastavíte obe strany tak, že bežiace koleso bude vycentrované a vôľa napnutia reťaze je cca 10 mm. Tým by mala byť správne nastavená.





Informácie k mazaniu



Poznámka

K vôle bezpečnosti,
NEPOUŽÍVAJTE leštiace alebo
mazacie prostriedky na penové
rukoväte alebo pedále.

Mazanie a údržba

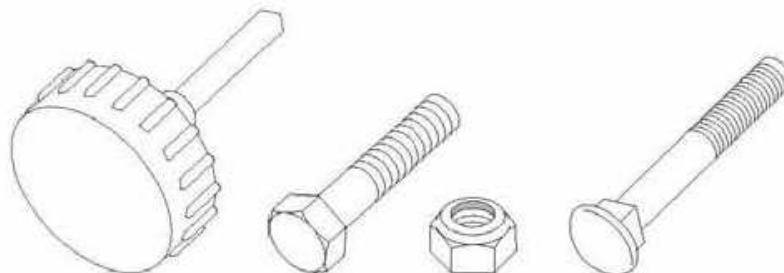
pohyblivé časti na zariadení sú od výroby predmazané a nie je nutné sa o ne starať. Odporúčame, aby ste zariadenie používali vo vnútorných priestoroch a uskladňovať v suchom prostredí. Pre čistenie kovových a plastových dielov, môžete používať čistiace prostriedky z domácnosti, avšak dbajte o to, aby ste stroj a príslušenstvo dostatočne do sucha poutierali pred začatím cvičenia.



Montáž

Toto je príslušenstvo, ktoré budete potrebovať pre montáž Vášho výrobku. Nasledovné príslušenstvo je súčasťou balenia a mali by ste ho skontrolovať, či je kompletne pred samotnou montážou.

Zoznam súčiastok



Položka 17
Mn. 2 ks

Položka 44
Mn. 4 ks

Položka 45
Mn. 4 ks

Položka 46
Mn. 4 ks



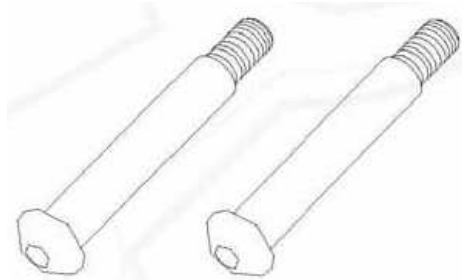
Položka 46A
Mn. 4ks

Položka 46B
Mn. 4ks

Položka 47
Mn. 4ks

Položka 48
Mn. 2ks

Položka 51
Mn. 2ks



Položka 60
Mn. 1ks

Položka 61
Mn. 1ks



Montáž

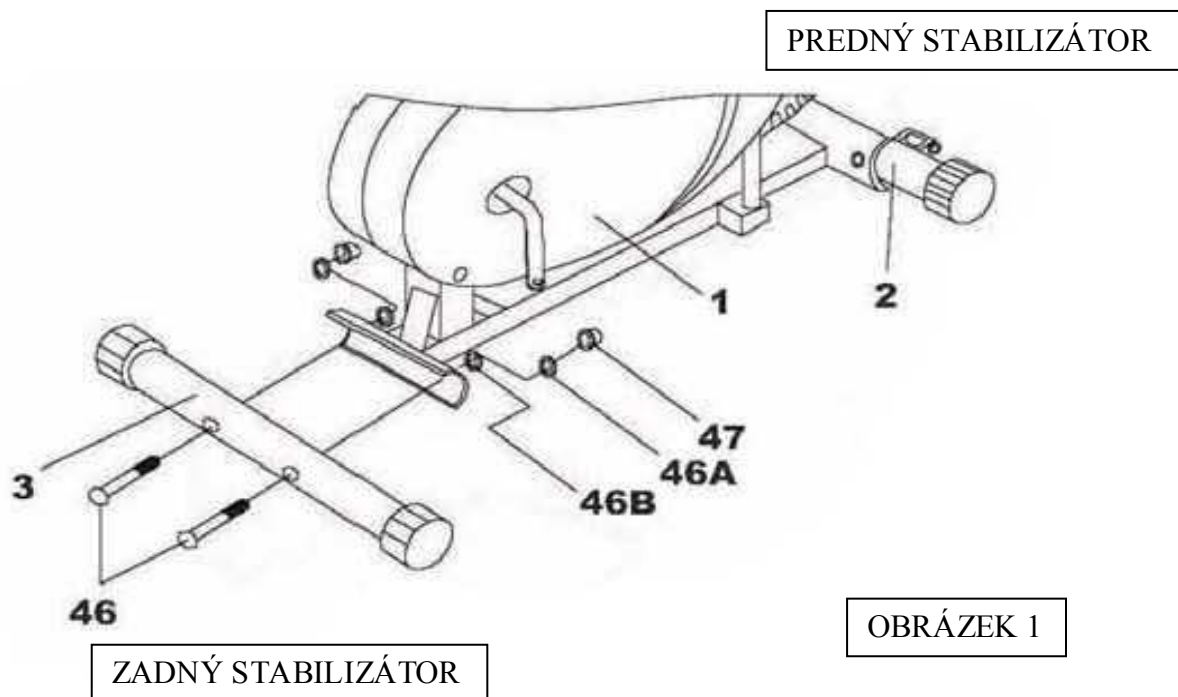
Krok 1

Primontujte predný a zadný stabilizátor (2 a 3) k hlavnému rámu (1) použitím nosných skrutiek 4xM8x60 mm (46), 4xM10 podložiek (46b), 4xM8 pružných podložiek (46a) a 4xM10 matíc (47) ako je to ukázané na obrázku Fig 1.



Poznámka

Válcové kolieska (18)
Na jednom stabilizátore (2) by
Nemali byť priamo na podlahe.

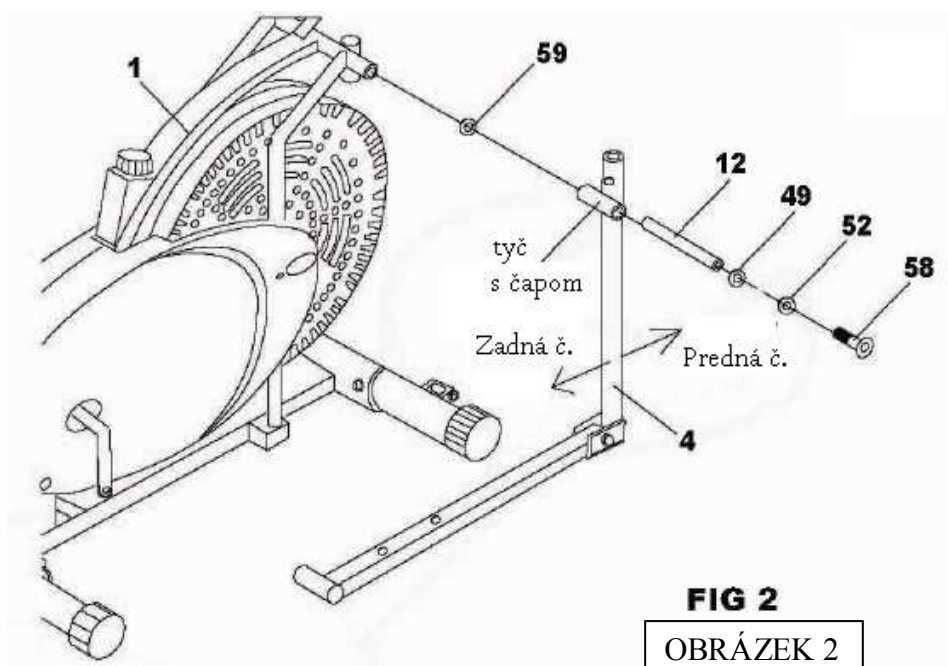




Montáž

Krok 2

Demontujte 1xM8x20 mm imbusovú skrutku (58), 1 x M8 pružinovú podložku (52) a 1 x D tvarovanú podložku (49) z jednej strany konca rotujúcej tyče (12) a prevlečte ju cez pravú ručnú spojovaciu tyč (4). Uistite sa, že tyč s čapom smeruje k zadnej časti zariadenia, prevlečte vlnkovú podložku (59) a nasuňte to k hlavnému rámu (1). Navlečte ďalšiu vlnkovú podložku (59) na rotujúcu tyč (12), následne navlečte ľavú ručnú spojovaciu tyč (5), opäť sa uistite, že čap smeruje k zadnej časti zariadenia. Navlečte D tvarovú podložku (49), M8 pružinovú podložku (52) a M8x20 mm imbusovú skrutku (58).



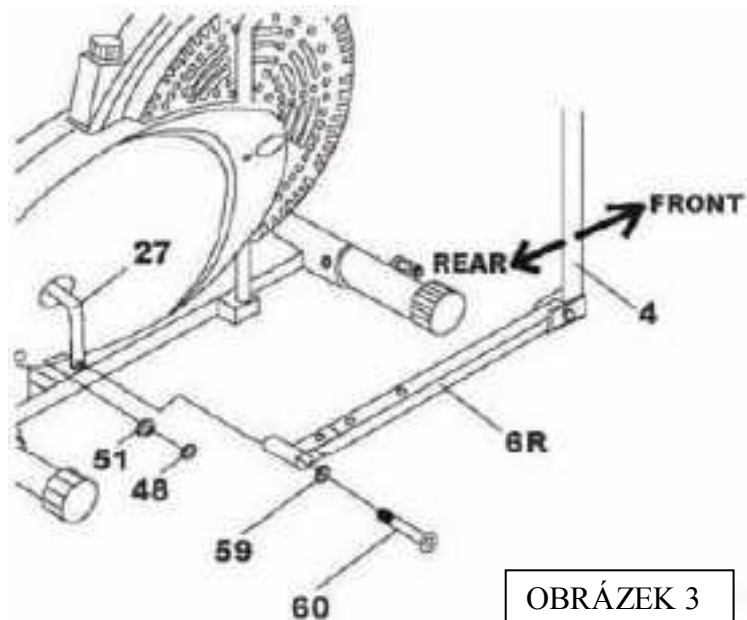
Imbusové skrutky dotiahnite úplne!

Krok 3

Primontujte zadnú pravú oporu nožnej stupačky (6R) ku kľuke (27) prostredníctvom skrutky (60) pravého pedálu, ktorú naskrutkujte v smere hodinových ručičiek a 1x vlnkovej podložky (59). Zaistite to prostredníctvom 1x 1/2" pružinovej podložky (51) a 1x 1/2" nylonovej zaisťovacej matice (48R). Rovnaký postup opakujte na ľavú stranu, namontujte skrutku na ľavý pedál a maticu (61 a 48L), protismere hodinových ručičiek.



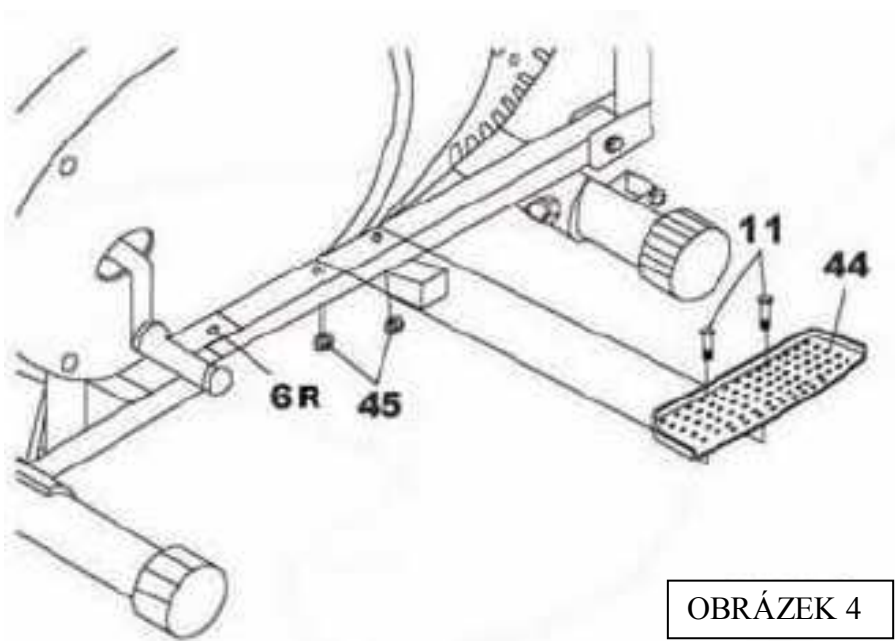
Skrutky pre pedáli sú označené na hlave skrutky ako „R“ a „L“ – pravé, ľavé.



OBRÁZEK 3

Krok 4

Primontujte nožné stupačky (11) na ľavú a pravú opornú tyč pre stupačky (6L aR) použitím 2x M10x45 mm šesťhranných skrutiek (44) a 2x M10 nylonových zaisťovacích matic (45) pre každú stupačku.



OBRÁZEK 4



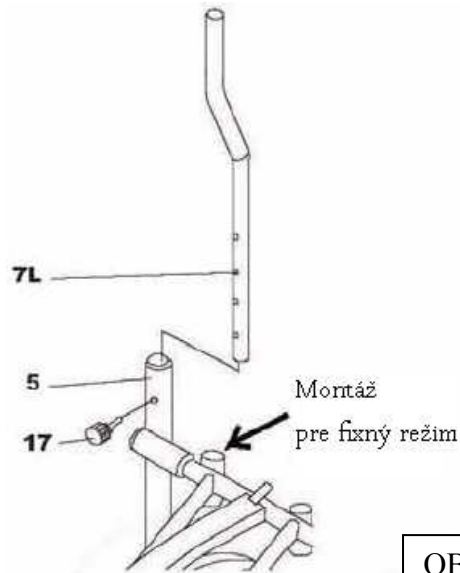
Každá stupačka má zdvihnutú bočnú stranu. Tá ma smerovať k vnútornej časti zariadenia.



Montáž

Krok 5

Primontujte rukoväte (7L a R) k tyči (5) pre verziu „dual“ alebo do tyče ako je ukázané na obrázku FIG 5 pre verziu fixnej pozície, použitím dvoch gombíkových skrutiek (17). Nastavte si výšku tak, aby sa Vám cvičilo pohodlne a uistite sa, že obe rukoväte (pravá aj ľavá) sú nastavené na rovnakú výšku.



OBRÁZEK 5

Krok 6

Primontujte ovládaciu monitorovaciu jednotku (50) k hlavnému rámu tak, že ju navlečte na fixný kovový držiak, ktorý je umiestnený medzi rukoväťami. Pripojte kábel snímača (26) k zadnej časti ovládacej monitorovacej jednotky.



Prosíme, preštudujte si pozorne samostatný návod na ovládaciu monitorovaciu jednotku.



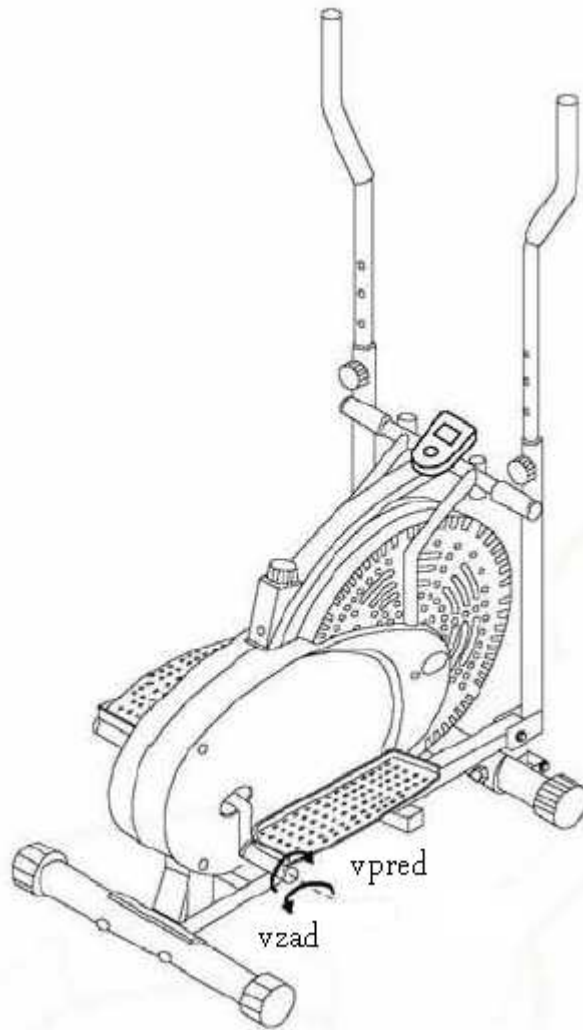
OBRÁZEK 6



Montáž

Krok 7

Pamätajte si, zariadenie má aj SPATNÝ CHOD! Pedálovanie vpred posilňuje Vaše štvorhlavé svaly (predné stehenné svaly), zatiaľ čo pedálovanie vzad posilňuje Vaše stehenné svaly v zadnej časti. Zoberte za výhodu tento fakt, aby ste z Vášho cvičenia mali viac zábavy ako únavy.

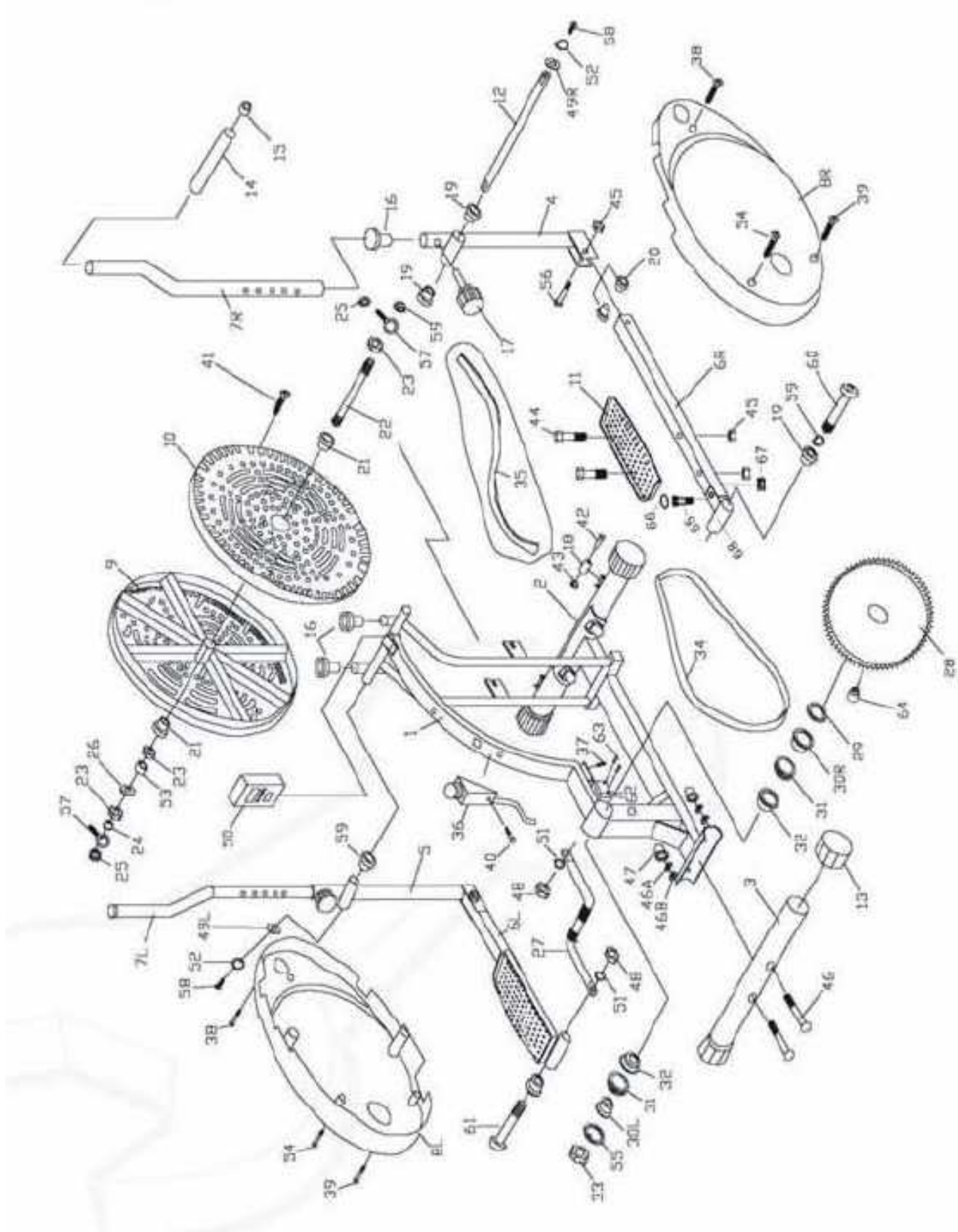


Niektorý z horeuvedených dielcov môže byť predmentovaný k niektorému z hlavných dielcov, t.j. všetky dielce nemusia byť dodávané samostatne.

Zoznam dielcov a príslušenstva

| P.č. | Popis | ks | P.č. | Popis | ks |
|------|------------------------------|----|------|------------------------------|----|
| 1. | hlavný rám | 1 | 41. | skrutka kolesa | 16 |
| 2. | predný stabilizátor | 1 | 42. | skrutka kolesa | 2 |
| 3. | zadný stabilizátor | 1 | 43. | matica kolesa | 2 |
| 4. | pravá spojovacia tyč | 1 | 44. | šesťhranná skrutka M10x45 mm | 4 |
| 5. | ľavá spojovacia tyč | 1 | 45. | nylonová zaistovacia matica | 6 |
| 6. | oporná tyč stupačky | 1 | 46. | nosná skrutka | 4 |
| 7. | rukoväť | 1 | 46A. | pružná podložka | 4 |
| 8. | ochrana reťaze | 1 | 46B. | ohnutá podložka | 4 |
| 9. | obehové koleso | 1 | 47. | matica | 4 |
| 10. | kryt kolesa | 1 | 48. | matica 1/2" | 2 |
| 11. | stupačka | 2 | 49. | podložka v tvare D | 2 |
| 12. | rotačná tyč | 1 | 50. | ovládacia jednotka | 1 |
| 13. | zadná vyrovnávacia skrutka | 4 | 51. | pružinová podložka 1/2" | 2 |
| 14. | penová rukoväť | 2 | 52. | pružinová podložka M8 | 2 |
| 15. | ukončovacia zátka rukoväte | 2 | 53. | vymedzovací krúžok | 1 |
| 16. | púzdro rukoväte | 4 | 54. | skrutka krytu reťaze vrchná | 2 |
| 17. | gombík rukoväte | 2 | 55. | podložka kľuky | 1 |
| 18. | plastové koliesko | 2 | 56. | šesťhranná skrutka | 2 |
| 19. | oceľové púzdro dia 5/8" | 8 | 57. | vonkajšia matica 3/8" | 2 |
| 20. | oceľové púzdro dia 3/8" | 4 | 58. | imbusová skrutka | 2 |
| 21. | púzdro hriadele kolesa | 2 | 59. | zvlnená podložka | 4 |
| 22. | hriadel kolesa | 1 | 60. | závesná skrutka pedálu | 1 |
| 23. | vnútorná matica 3/8" | 3 | 61. | závesná skrutka pedálu | 1 |
| 24. | podložka 3/8" | 1 | 62. | snímač | 1 |
| 25. | matica 3/8" | 2 | 63. | skrutka | 2 |
| 26. | púzdro | 1 | 64. | okružly magnet | 1 |
| 27. | kľuka | 1 | 65. | skrutka | 2 |
| 28. | koleso kľuky | 1 | 66. | ochrana | 2 |
| 29. | matica kľuky | 1 | 67. | matica | 2 |
| 30. | púzdro ložiska kľuky | 1 | 68. | spojovací diel | 1 |
| 31. | ložisko kľuky | 2 | | | |
| 32. | krytka púzdra kľuky | 2 | | | |
| 33. | matica kľuky | 1 | | | |
| 34. | reťaz | 1 | | | |
| 35. | napínací pás | 1 | | | |
| 36. | ovládacie koliesko napínania | 1 | | | |
| 37. | pružina napínania pásu | 1 | | | |
| 38. | skrutka krytu reťaze | 2 | | | |
| 39. | skrutka krytu reťaze | 2 | | | |
| 40. | skrutka M5 x 10mm | 1 | | | |

Výkres dielcov



OBSLUHA OVLÁDAČEJ MONITOROVACEJ 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) – REŽIM VÝBER/RESET – toto tlačítko Vám umožní vybrať a zostať na funkcii, ktorú chcete.

PROVOZ:

1.AUTO ON/OFF

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

2.RESET

- zariadenie môžete vyresetovať tým, že vytiahnete batérie alebo stlačením tlačítka MODE na minimálne 3 sekundy

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

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

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

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

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

PULZ – stlačajte 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 zosnímalo 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.

UPOZORNENIE

Eliptický trenažér musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správny sklon možno nastaviť pootočením plastových krytek na koncoch stabilizačných nôh. Pred každým použitím výrobku zkontrolujte dotaženie všetch skrutiek. Pravidelné používanie konzultujte so svojím lekárom.

Záručné podmienky:

6. Na eliptický trenažér sa poskytuje kupujúcemu záručná lhôta 24 mesiacov odo dňa zakúpení.
7. V dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
8. Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zachádzaním, či nevhodným umiestnením, vlivom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyslným pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
9. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a potvrzeným záručným listom.
10. Záruku je možno uplatniť iba u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704
servis@insportline.cz
www.insportline.sk



RO - Bicicleta eliptica AIR
IN 479
Manual de utilizare



ALAGEN S.R.L.
www.insportline.ro
office@insportline.ro

Va rugam cititi cu atentie acest manual inainte de a incepe montarea si utilizarea aparatului. Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.



Inainte de a incepe



Unelte

Daca este necesar, la majoritatea produselor sunt atasate uneltele care v-ar putea ajuta sa montati produsul. Si totusi este bine sa aveti la indemana si un ciocan mai mic si o surubelnita ajustabila, acestea v-ar putea fi de folos.

Pregatiti spatiul de asamblare

Este important sa va asamblati produsul, intr-un spatiu curat, liber. Acest lucru va va ajuta sa va miscati in jurul produsului cu mai multa usurinta, si va reduce posibilitatea de a va accidenta, in timpul asamblarii.

Cereti ajutorul unui prieten

S-ar putea sa gasiti mai usor, mai sigur si mai rapid sa asamblati acest produs impreuna cu un prieten, sau o cunostinta. Unele componente pot si mi maari si ma grele, astfel k va va fi greu sa lucrati singur.

Deschideti cutia

Deschideti cutia cu atentie, tinand cont de avertizarile de pe cutie, pentru evitrea accidentarilor.

Despachetati componentele

Despachetati componentele cu atentie, verificand in acelasi timp si lista de componente din acest manual.

Va anuntam ca exista componente din lista care au fost deja atasate la alte componente, pentru a usura procesul de asamblare. Daca observati lipsa a anumitor componente va rugam sa contactati distribuitorul.

In caz de orice eventualitate, va rugam nu returnati produsul la distribuitor inainte sa ii contctati.



Siguranta

Înainte să începeți orice program de antrenament care va mări ritmul cardiac, vă rugăm să consultați medicul de familie care să vă recomande un anumit program pentru condiția dvs fizică și eventualele probleme de sănătate. Vă rugăm să citiți manualul înainte de a începe asamblarea sau utilizarea aparatului.

- Vă rugăm să nu permiteți copiilor și animalelor să se apropie de aparat în timp ce acesta este utilizat. Nu permiteți nici când aparatul nu este folosit, copii să se joace, să se cature pe aparat.
- Pentru siguranța dvs, asigurați-vă că aveți cel puțin un m liber în jurul aparatului, în timp ce folosiți aparatul.
- Verificați periodic ca toate suruburile să fie la locul lor, bine fixate. Periodic verificați toate componentele mobile, de eventualele defectiuni sau semne de uzură.
- Nu curățați aparatul cu aparatul cu subțante abrazive sau solvenți. Dacă nu sunteți sigur de produsul pe care doriți să îl folosiți, vă rugăm să , curățați aparatul cu un material moale uscat și contactați Serviciul relații cu clienții pentru informații suplimentare.
- Înainte de utilizare vă rugăm să verificați ca aparatul să fie așezat pe o suprafață plană, solidă. Dacă este necesar vă rugăm să puneți un covoraș de cauciuc sau o covoraș sub aparat, asta pentru a evita alunecarea aparatului în timpul utilizării.
- Întotdeauna purtați îmbrăcăminte potrivită , cum ar fi echipament de sport și încălțăminte sport. Nu purtați haine largi, care s-ar putea prinde în timpul antrenamentului.

Depozitare și utilizare

Acest aparat trebuie utilizat în spații curate și fără umiditate. Trebuie evitată depozitarea aparatului în spații foarte reci, deoarece poate duce la coroziune, sau alte probleme ce se află în afara sferei noastre de control.

Limita de greutate

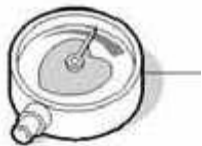
Acest produs este adecvat pentru persoane de max. 110 kg.

Conformitate

Acest produs este în conformitate cu:

(BS EN 957) - partea 1 clasa (H) – utilizare casnică – clasa (C).

A nu se utiliza în scop terapeutic.



Instrucțiuni de exercițiu

Inceputul

Inceputul antrenamentului va varia de la persoana la persoana. Dacă nu v-ați antrenat de o perioadă lungă de timp, ați fost inactiv pentru o perioadă lungă, sau sunteți supraponderal, trebuie să începeți cu un antrenament lent și foarte ușor, crescând nivelul antrenamentului gradual, de la aprox. câteva min. la fiecare sesiune pe săptămână.. Combinați un sistem de alimentație sănătos și adecvat condiției dvs. cu un program de exerciții strict. Acest lucru va vă ajuta să vă simțiți mai bine, și să arătați mult mai bine.

Aerobic Fitness

Exercițiul Aerobic este definit ca o activitate susținută care mărește „alimetarea“ cu oxigen a mușchilor cu ajutorul sangelui.. Cu un antrenament regulat, sistemul dvs. cardio va deveni mai puternic și mai eficient. Rata recuperării este timpul de care are nevoie inima dvs. să ajungă din nou la nivelul stării lui normale, și aceasta va scădea cu timpul.

La început veți fi în stare să faceți un antrenament de doar câteva min pe zi. Nu ezitați să respirați pe gură, dacă simțiți nevoia. Dacă nu reușiți să purtați o conversație în timpul antrenamentului, înseamnă că antrenamentul e prea dur pt dvs. Oricum, cu timpul veți putea mări timpul de exercițiu. Astfel ca în 6-8 săptămâni veți avea deja rezultate.

Nu vă descurajați, dacă merge mai greu antrenamentul, dacă sunteți perseverent și rezultatele nu vor întârzia să apară.



Instructiuni de exercitiu

Incalzirea

Un antrenament reusit are 3 parti: faza de incalzire, antrenamentul propriuzis, si faza de relaxare. Niciodata nu incepeti antrenamentul faza o faza de incalzire. Faceti o incalzire de 5-1 minute inainte de fiecare antrenamnet.

Sesiunea de antrenament

Celor care le este nou antrenamentul, le este recomandat un antrenament la 2 zile. Pe masura ce nivelul dvs. de antrenament creste, va recomandam un antrenament de 2 ori la 3 zile. Dupa ce v-ati obisnuit cu antrenamentele va este recomandat 6 antrenamente in 7 zile. Intotdeauna sa aveti o zi libera din sapte.

Antrenati-va in zona Targhet

Incercati sa mentineti pulsul in zona targhet, afisata pe computer. Daca pulsul dvs este mai mare decat targhetul, va rugam incetiniti antrenamentul, iar daca este mai mic, atunci mariti ritmul antrenamentului.

Zona Targhet

Pentru a va determina zona targhet, vezi graficul din fig.

Zona targhet

| Varsta (ani) | Fara conditie fizica zona targhet - A (batai pe minut) | Cu conditie fizica zona targhet - B (batai pe minut) |
|------------------------|--|--|
| 20-24 | 145 – 165 | 155 – 175 |
| 25-29 | 140 – 160 | 150 – 170 |
| 30-34 | 135 – 155 | 145 – 170 |
| 35-39 | 130 – 150 | 140 – 160 |
| 40-44 | 125 - 145 | 135 – 155 |
| 45-49 | 120 - 140 | 130 – 150 |
| 50-54 | 115 – 135 | 125 – 145 |
| 55-59 | 110 – 130 | 120 – 140 |
| 60 si peste | 105 - 125 | 115 - 135 |



Instrucțiuni de exercițiu

Relaxarea

Pentru a scădea oboseala și încordarea musculară, este recomandat să faceți antrenamente de relaxare.

Incalzirea și relaxarea

Mentineți fiecare întindere timp de min 10 sec, și relaxați-vă. Repetați fiecare întindere de 2-3 ori.



Rotiri de cap

Repetati de 2-3 ori exercitiul.



Atingerea degetelor de la picioare

Mentineți poziția timp de 10 sec. balansându-vă. Repetați exercițiul.



Ridicari din umeri

Repetati de 3-4 ori.



Proptiți mâinile de perete, și întindeți unul din picioare în spate. Repetați exercițiul cu celălalt picior. Mentineți poziția timp de 5 sec. repetați exercițiul de 3-4 ori.



Instrucțiuni de exercițiu



Intinderi in lateral



Intinderi ale spatelui

Impreunati talpile in pozitia sezut, tinnd spatele drept aplecati-va peste picioare; Repetati exercitiul de 3-4 ori.



Intinderea bratelor si umerilor

Va fatuim sa incercati urmatoarele tipuri de antrenamente. Respirati corect si aveti grija sa nu va accidentati.

Saptamana 1&2

Incalzirea 5 – 10 min
Relaxarea 5 min

Timp de 4 min pe ,A^c
Odihna 1 min
Timp de 2 min pe ,A^c
Exercitiu lent timp de 1 min.

Saptamana 3 &4

Incalzirea 5 – 10 min
Relaxarea 5 min

Timp de 5 min pe ,A^c
Odihna 1 min
Timp de 3 min pe ,A^c
Exercitiu lent timp de 2 min

Saptamana 5 &6

Incalzirea 5 – 10 min
Relaxarea 5 min

Timp de 6 min pe ,A^c
Odihna 1 min
Timp de 4 min pe ,A^c
Exercitiu lent timp de 3 min



Instructiuni de exercitiu

Saptamana 7 & 8

Incalzirea 5 – 10 min
Relaxarea 5 min

Timp de 5 min pe „A”
Timp de 3 min pe „A”
Timp de 2 min pe „A”
Exercitiu lent timp de 1 min
Timp de 4 min pe „A”
Exercitiu lent timp de 3 min

Saptamana 9 & mai departe

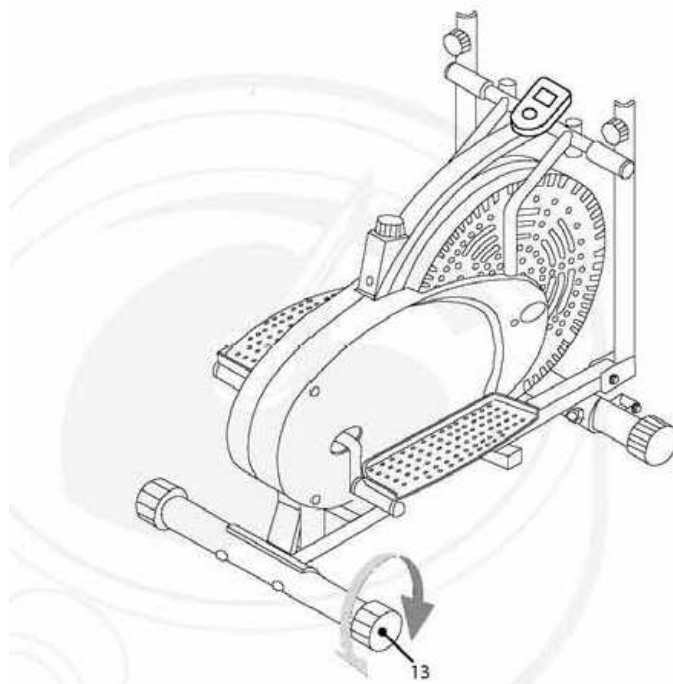
Incalzirea 5 – 10 min
Relaxarea 5 min

Timp de 5 min pe „A”
Timp de 3 min pe „B”
Timp de 2 min pe „A”
Exercitiu lent timp de 1 min
Repetati intreg ciclul de 2-3 ori

Acesta este doar un program sugerat, si nu se va potrivi tuturor persoanelor si tuturor nevoilor.

AJUSTAREA APARATULUI. SI INFORMATII GENERALE PENTRU UTILIZATORI ALINIAREA APARATULUI

Pentru siguranta si stabilitate, cadrul aparatului este aliniat din fabrica si nu necesita late ajustari. Odata ce l-ati asamblat corect, acesta ar trebui sa stea intr-o pozitie dreapta fara a se clatina. In orice caz, pentru siguranta dvs, verificati ca suprafata pe care este asezat aparatul sa fie solid si drept. Puneti un covoras de cauciuc sau o carpeta sub aparat daca ste nevoi, ca sa nu alunece in timpul utilizarii. Daca trebuie sa faceti o ajustare inapoi, intoarcati de capatul stabilizatorului din spate(13)pentru a compensa micile denivelari ale solului.





Instructiuni de exercitiu

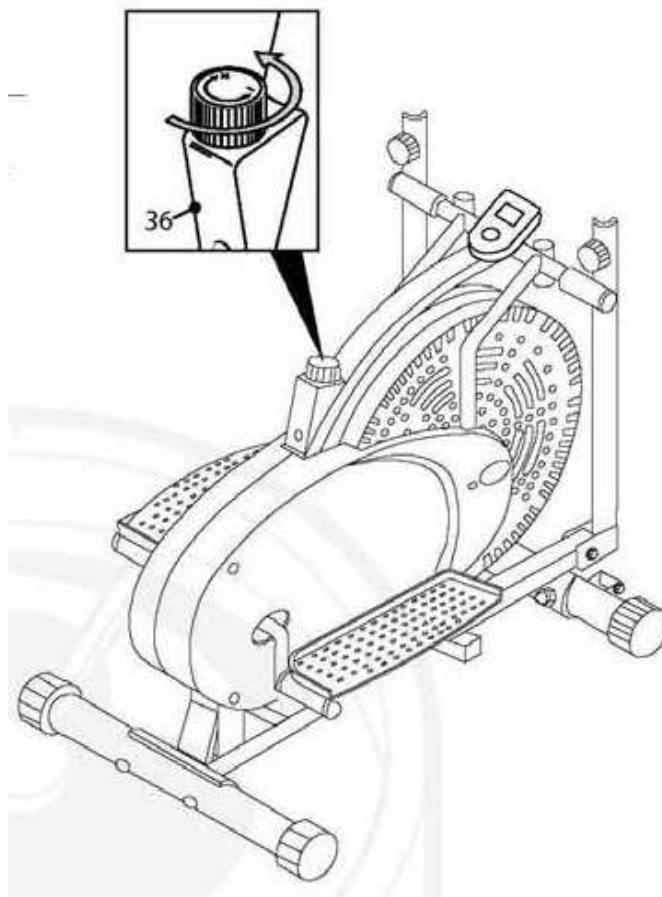
AJUSTAREA REZISTENTEI

Puteti ajusta nivelul rezistentei la pedalat, de la butonul din imaginea de mai jos. Daca rotiti spre + veti mari rezistenta , fiind tot mai greu sa pedalati. Iar in sens invers veti slabi rezistenta.



NOTA

In acord cu BS EN 957, brzdový Sistemul de franare este dependent de viteza.



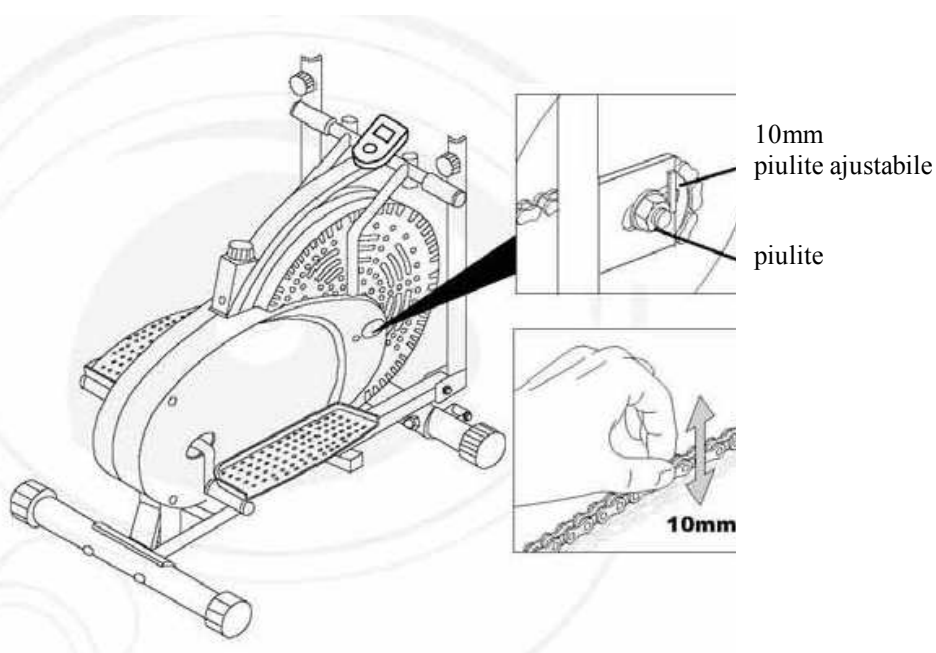
Pentru a ajusta rezistenta in timpul utilizarii, intoarcati de tot butonul(36) in sensul invers acelor de ceasornic, de la inceputul antrenamentului. Mariti gradual rezistenta spre + .



Instructiuni de exercitiu

ALINIAREA LANTULUI SI ROTII VOLANTE

Probabil va fi nevoie dupa o anumita perioada sa ajustati lantul(34) bicicletei. Acest lucru se poate face prin mutarea celor 6 suruburi prefixate de la lant. (8) Slabiti piulitele de la roata volanta(25) de pe ambele parti si ajustati cele 2 piulite pe ambele parti egal pentru a asigura ca roata volanta sta drept si ca lantul are un joc de aprox. 10mm cand este corect ajustat.



NOTA

Pentru siguranta, nu lubrifiați mansonalele și pedalele.

INTRETINERE SI LUBRIFIERE

Toate componentele mobile ale aparatului au fost deja lubrifiate la asamblare. Dar va recomandam sa lubrifiați periodic componentele mbile.

Pstrati aparatului intr-un sptiu inchis, curat si uscat.

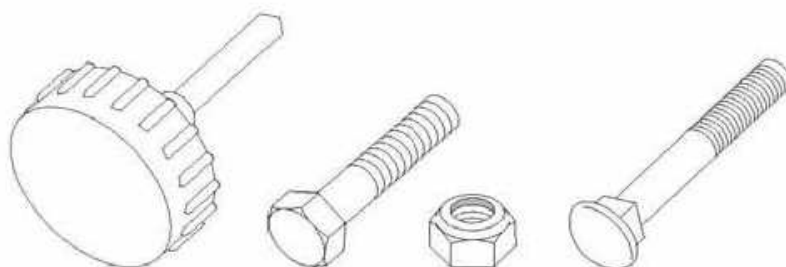
Pentru a curata componentele de plastic folositi un material moale putin umed. Dar dupa curatare nu lasati aparatul umed. Sa fie uscat tot timpul.



MONTARE

LISTA ACCESORII

Acestea sunt toate accesoriile de care veti nevoie pentru a finaliza asamblarea.
Urmatoarele accesorii sunt incluse in cutie, si ar trebui verificate inainte de a incepe asamblarea.



nr 17
2 buc

nr 44
4 buc

nr 45
4 buc

nr 46
4 buc



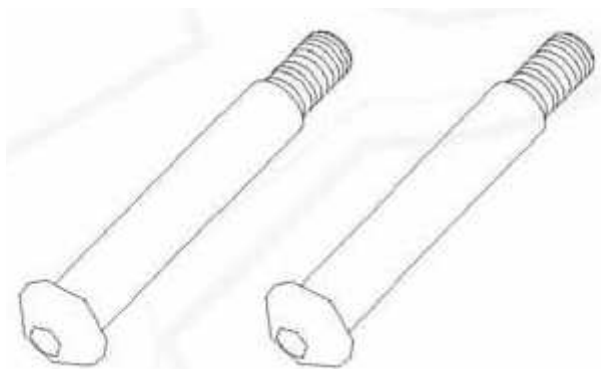
nr 46A
4buc

nr 46B
4buc

nr 47
4buc

nr 48
2buc

nr 51
2buc



nr 60
1buc

nr 61
1buc



Asamblare

- 1** Atasati stabilizatoarele frontal si cel din spate (2 si 3) la cadrul principal (1) cu suruburi 4 x M 8 x 60 mm (46), saibe curbate 4 x M10 zakřivených podložek (46b), saibe arc 4 x M 8 (46a) si 4 x M10 piulite (47), ca in figura alaturata fig 1.



NOTA

Rotile (18) de pe stabilizatorul frontal (2) nu ar trebui sa se rezeme pe podea.

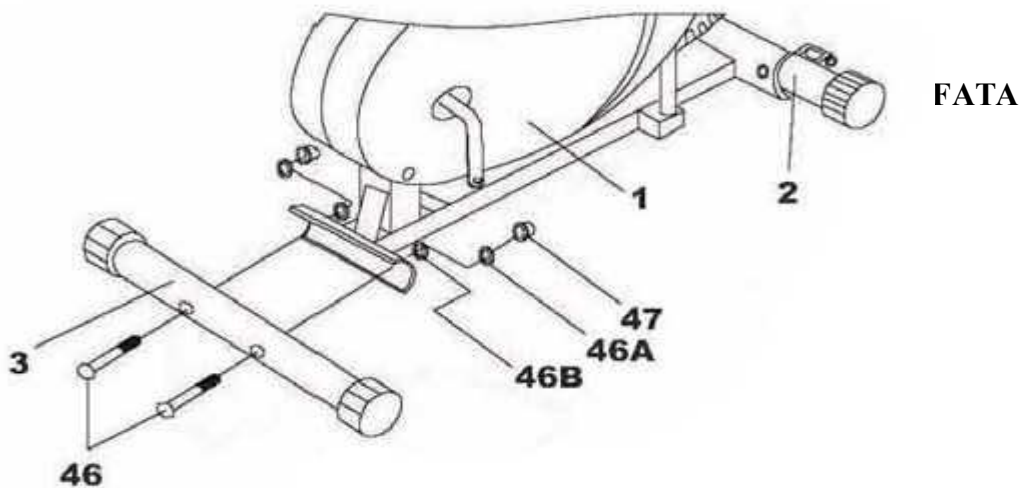


FIG 1



Asamblare

- 2** Scoateti suruburile 1 x M8 x 20mm (58), saiba 1 x M8 (52) si 1 x saiba in forma de D (49) de la un capat la tije de rotatie (12) si glisati prin bara (4). Verificati ca tubul pivot sa fie indreptat spre spatele bicicletei, glisati saiba (59) si inserati in cadrul principal (1).

Glisati o alta saiba (59) pe tija de rotatie (12) urmat de bara de cuplare din stanga (5), din nou verificati daca tubul pivot este sau nu orientat in spatele bicicletei. Reasezati saiba in forma de D (49), saiba arc M8 (52) si surubul Allen M8 x 20 mm (58).



Nota

Strangeti bine suruburile.

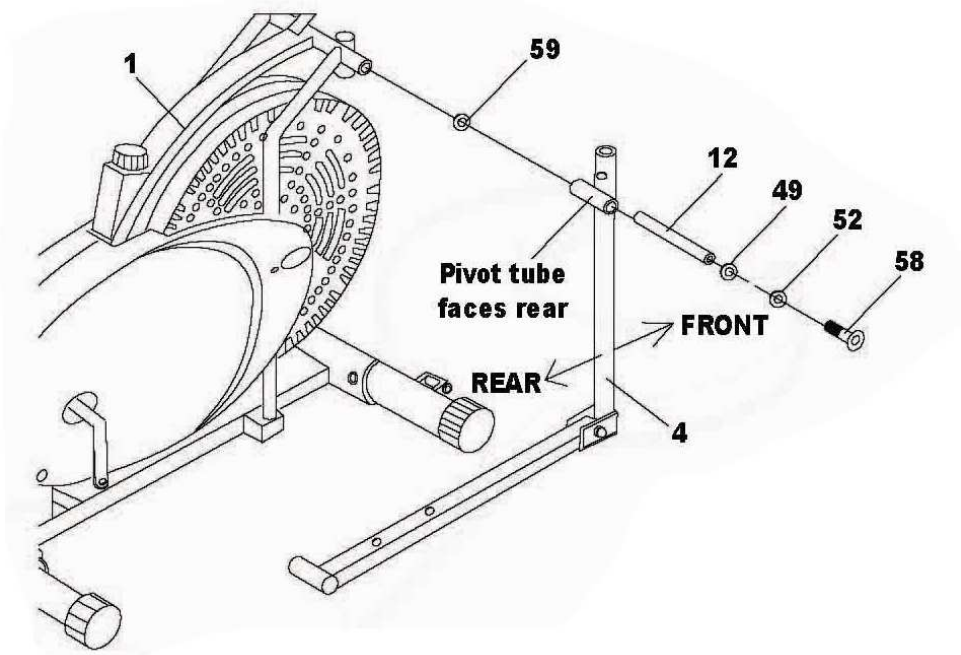


FIG 2



Asamblare

3

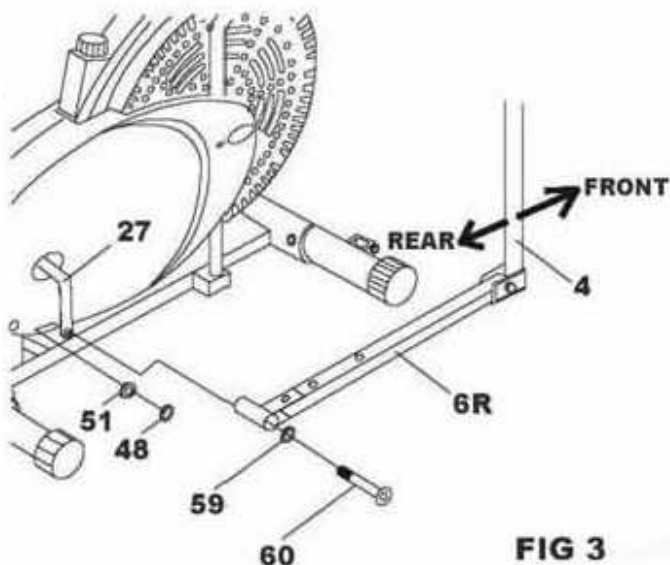
Atasati bara suport pentru pedala dreapta (6R) la bratul pedalier (27) prin insurubarea in sensul acelor de ceasornic a unui surub (60) si o saiba (59). Fixati cu o saiba arc ½" pružné podložky (51) si 1 x ½" piulita (48R).

Repetati pasul pentru partea stanga , insuruband invers acelor de ceasornic. (61 si 48L).



NOTA

Pedalele sunt notate cu L pentru stanga si R pentru dreapta.



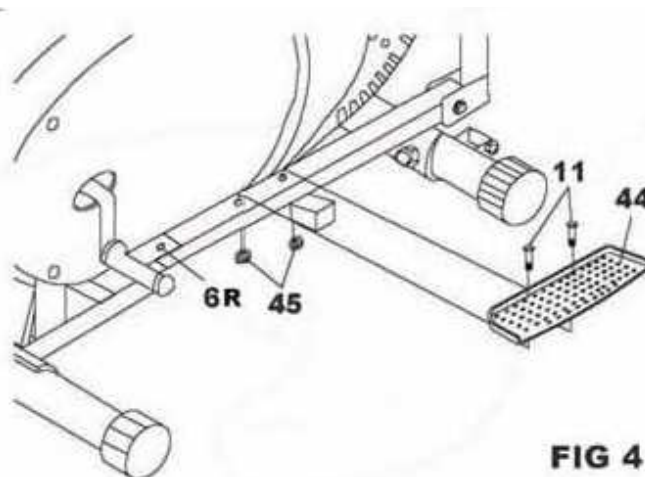
4

Atasati pedalele pe suportii (6L a R) cu suruburi hex 2 x M10 x 45mm šestihraného šroubu (44) si 2 x M10 piulite nylon (45) pe fiecare parte.



NOTA

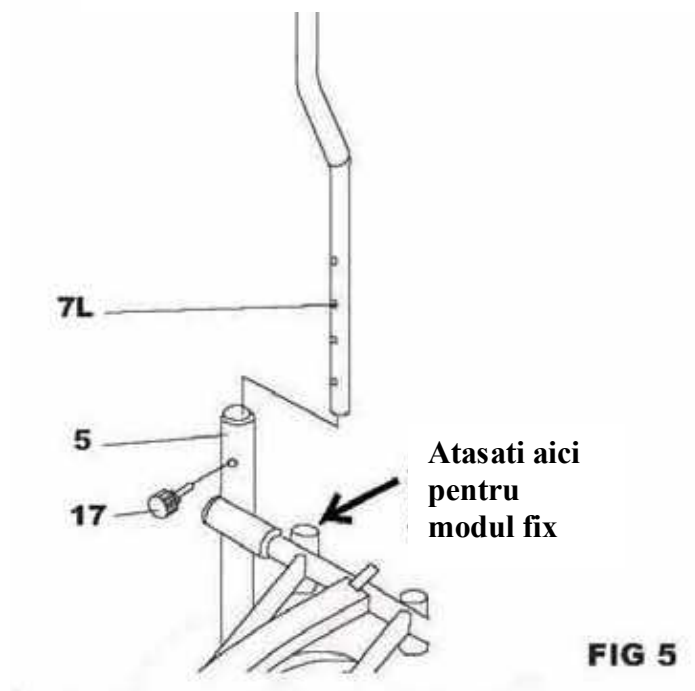
Pedalele au niste inaltatoare pe partea interioara.





Asamblare

- 5** Atasati manerele (7L a R) in pozitia corespunzatoare cu cele 2 butoane (17). Ajustati inaltimea confortabila pentru dvs. dar aveti grija ca amandoua sa fie fixate la aceiasi inaltime.

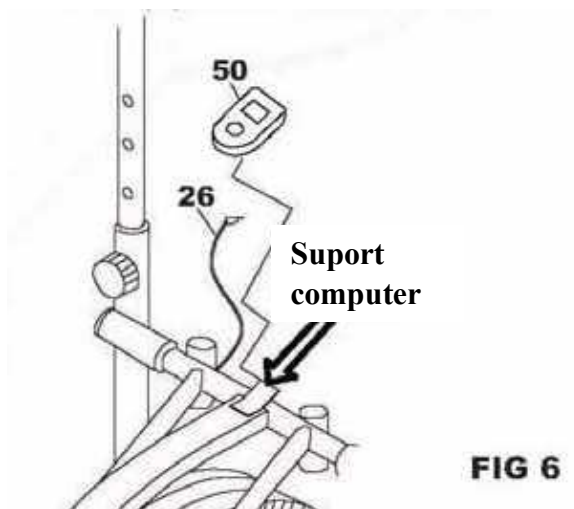


- 6** Atasati computerul (50) la cadrul principal, glisandu-l in suportul de metal dintre manere. Conectati firul senzor(26) la computer.



Nota

Cititi instructiunile pentru computer.

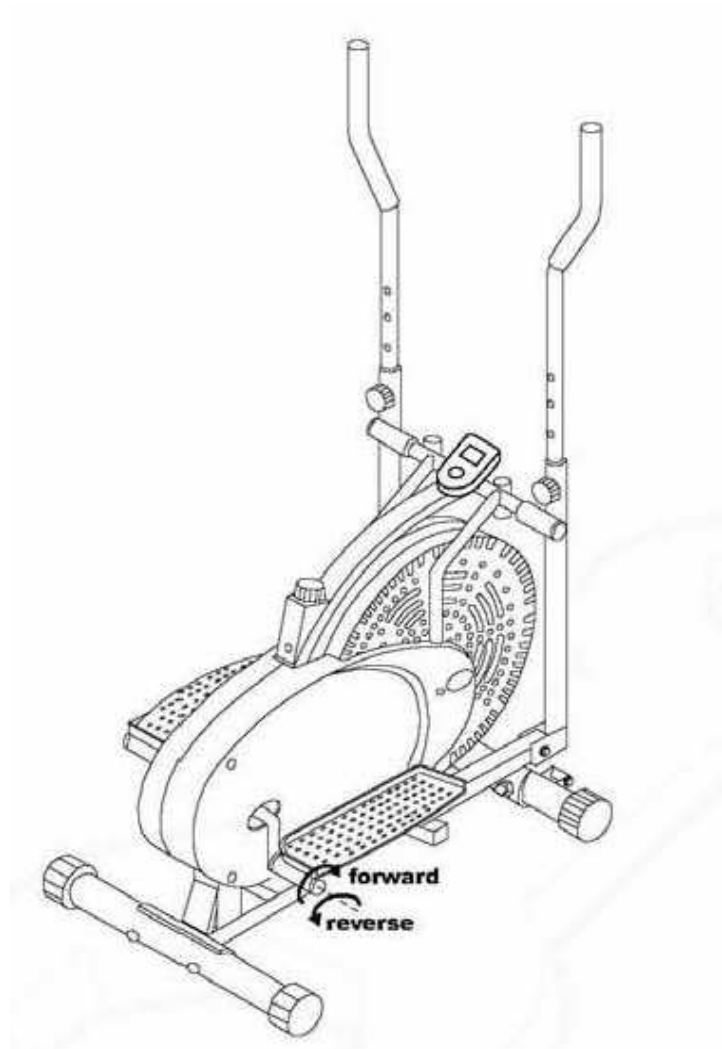




Asamblare

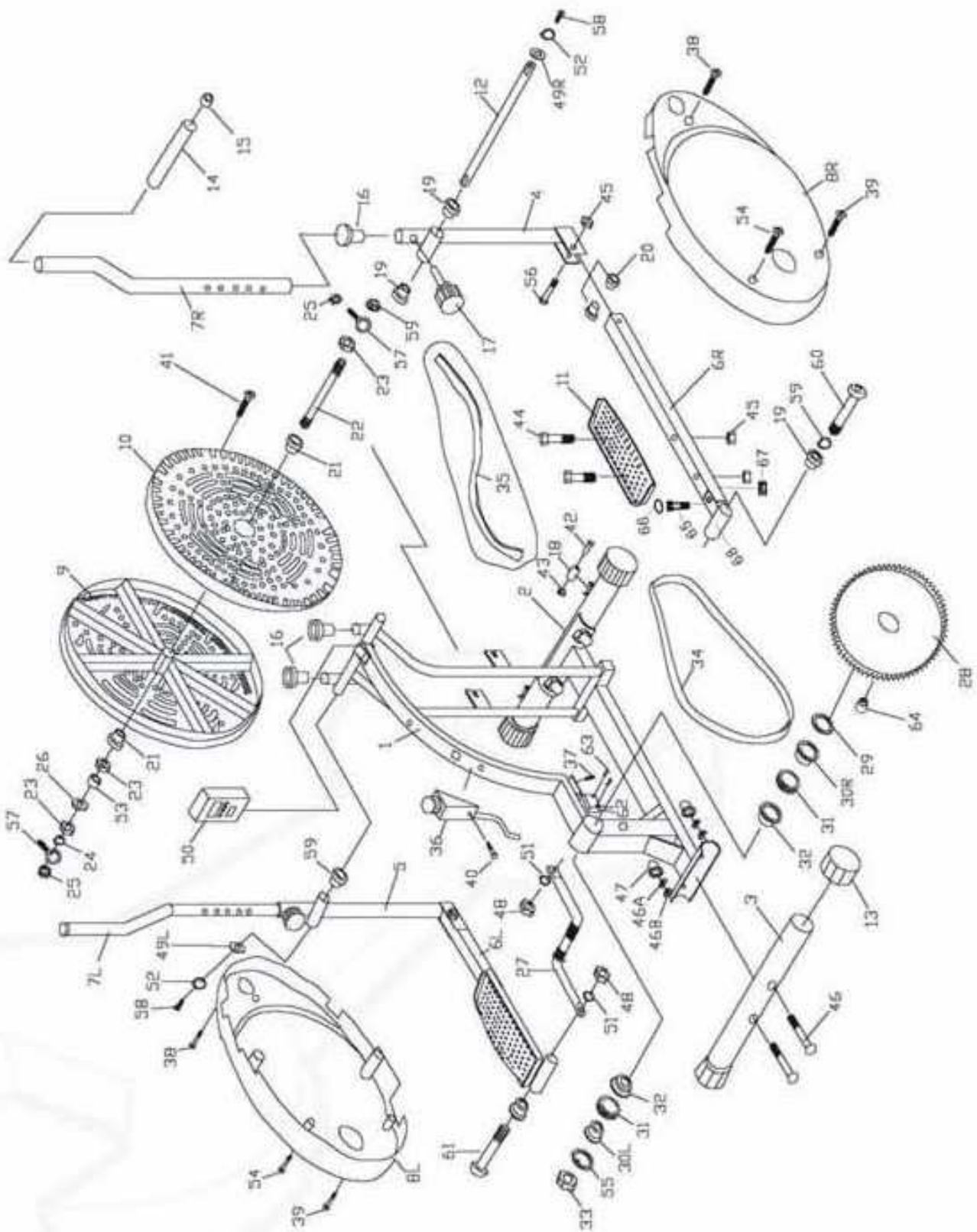
Nu uitati ca bicicleta aceasta are miscare in ambele sensuri.

Pedalarea in fata antreneaza muschii exteriori ai picioarelor iar pedalarea in spate antreneaza muschii interiori ai picioarelor. Profitati de acest lucru in cazul in care obositi, doar schimbati sensul de pedalare.



LISTA

| nr | Descriere | cant | nr | Descriere | cant |
|----|-------------------------|------|-----|-----------------------------------|------|
| 1 | Cadrul principal | 1 | 36 | buton control tensiune | 1 |
| 2 | Stabilizator fata | 1 | 37 | arc tensiune curea | 1 |
| 3 | Stabilizator spate | 1 | 38 | surub protectie lant M5 x 15mm | 2 |
| 4 | Bara de cuplare dr. | 1 | 39 | surub protectie lant M5 x 45mm | 2 |
| 5 | Bara de cuplare stg. | 1 | 40 | surub M5 x 10mm | 1 |
| 6 | suport pedala stg&dr | 1 | 41 | surub roata volanta | 16 |
| 7 | Maner (stg&dr) | 1 | 42 | surub | 2 |
| 8 | Protectii lant | 1 | 43 | piulita | 2 |
| 9 | Roata volanta | 1 | 44 | M10 x 45mm surub hex | 4 |
| 10 | protectie roata volanta | 1 | 45 | M10 piulita nylock | 6 |
| 11 | pedala | 2 | 46 | M8 x 60mm surub | 4 |
| 12 | tija rotatie | 1 | 46A | M8 saiba arc | 4 |
| 13 | dop | 4 | 46B | M10 saiba curbata | 4 |
| 14 | manson | 2 | 47 | M10 piulita | 4 |
| 15 | dop maner | 2 | 48 | piulita 1/2" (dr&stg) | 2 |
| 16 | bucsa maner | 4 | 49 | saiba in forma de D | 2 |
| 17 | buton maner | 2 | 50 | monitor exercitiu | 1 |
| 18 | roller plastic | 2 | 51 | saiba arc 1/2" | 2 |
| 19 | bucsa de otel ø5/8" | 8 | 52 | M8 saiba arc | 2 |
| 20 | bucsa de otel ø3/8" | 4 | 53 | distantator | 1 |
| 21 | bucsa ax roata volanta | 2 | 54 | surubprotectie lant | 2 |
| 22 | ax roata volanta | 1 | 55 | saiba protectie lant | 1 |
| 23 | piulita 3/8" | 3 | 56 | M10x 55mm surub hex | 2 |
| 24 | saiba 3/8" | 1 | 57 | piulita 3/8" | 2 |
| 25 | piulita 3/5" | 2 | 58 | M8 x 20mm surub | 2 |
| 26 | bucsa | 1 | 59 | saiba | 4 |
| 27 | tija pedala | 1 | 60 | surub pedala (dr) | 1 |
| 28 | roata pedala | 1 | 61 | surub pedala (stg) | 1 |
| 29 | piulita pedala | 1 | 62 | Senzor | 1 |
| 30 | invelis bucsa (stg&dr) | 1 | 63 | surub M3 x 10mm | 2 |
| 31 | Bucse tija pedala | 2 | 64 | magnet rotund | 1 |
| 32 | invelis bucsa | 2 | 65 | M8 x 45mm surub | 2 |
| 33 | piulita | 1 | 66 | Protector | 2 |
| 34 | lant | 1 | 67 | M8 piulite | 2 |
| 35 | curea tensiune | 1 | 68 | parti conectoare | 1 |



INSTRUCTIUNI COMPUTER

SPECIFICATII:

NO:00005

| | |
|-----------------|------------------------|
| TIMP | 00:00 – 99:59 |
| VITEZA (SPD) | 0.0 – 99.9 km/h (ml/h) |
| DISTANTA (DIST) | 0.00 – 99.99 km (ml) |
| CALORII (CAL) | 0.0 – 999.9 kal |
| ODOMETRU (ODO) | 0 – 9999 km (ml) |
| PULS (PUL) | 40 – 240 BPM |

FUNCTII BUTOANE:

MODE (SELECT/RESET): acest buton va permite sa selectati sau s blocati o anumita functie.

PROCEDEU OPERARE:

4. AUTO ON/OFF

- Sistemul porneste automat cand orice buton este apasat sau cand senzorul de viteza primeste semnal.
- Sistemul se opreste automat daca nu primeste semnal de la senzorul de viteza sau daca nici un buton nu este apasat timp de 4 min.

5. RESET

Unitatea poate fi resetata fie prin apasarea butonului MODE fie prin instalarea unor noi baterii

6. MODE

Pentru a alege SCAN sau LOCK, daca nu vreti modul scan, apasati doar MODE cand pointerul este pe functia pe care doriti sa o selectati.

FUNCTII:

- 7. TIME:** Apasati butonul MODE pana cand pointerul arata TIME. Timpul total de exercitiu va fi afisat cand veti incepe antrenamentul.
- 8. SPEED:** Apasati butonul MODE pana cand pointerul arata SPEED. Va fi afisata viteza curenta.
- 9. DISTANCE:** Apasati butonul MODE pana cand pointerul arata DISTANCE. Va fi afisata distanta parcursa pe parcursul antrenamentului curent.
- 10. CALORIE:** Apasati butonul MODE pana cand pointerul arata CALORIE. Afiseaza caloriile consumate.
- 11. ODOMETER :** Apasati butonul MODE pana cand pointerul arata ODOMETER. Distanța acumulata in total va fi afisata.
- 12. PULS(daca e cazul):** Apasati butonul MODE pana cand pointerul arata PULSE. Pulsul curent al utilizatorului va fi afisat in batai pe minut {BPM}. Puneti mainile pe senzorii de puls si tineti-le timp de 30 sec. pentru o citire cat mai corecta.

SCAN: AFISSEAZA AUTOMAT SCHIMBARILE LA FIECARE 4 SEC.

BATERIE: DACA ECRANUL NU AFISEAZA CORECT SAU NU AFISEAZA DELOC, VA RUGAM REINSTALATI BATERIILE PENTRU A AVEA UN REZULTAT BUN.



ENG - Elliptical trainer AIR
IN 479
User's manual



Air Elliptical Trainer

Assembly & User Manual

Please ensure that you read this manual carefully before attempting to assemble or use your new product and retain for future use



Before you Start



Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team.

In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Safety

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- * Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.*
- * For your own safety, always ensure that there is at least 1 Metre of free space in all directions around your product while you are exercising.*
- * Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.*
- * Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product, but contact CUSTOMER SUPPORT by any of the means listed on the opposite page.*
- * Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.*
- * Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.*

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

*Your product is suitable for users weighing:
242LBS / 17.2 Stones / 110KG or less.*

Conformity

*This product conforms to:
(BS EN 957) - PART 1 Class (H) - HOME USE - Class (C).
It is NOT suitable for therapeutic purposes.*



Exercising Information

Beginning

*How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week.*

Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease.

Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks.

Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Exercising Information

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with.

As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days.

When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference.

People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Exercising Information

Target Zone (cont)

| USERS AGE | UNCONDITIONED TARGET ZONE - A | CONDITIONED TARGET ZONE - B |
|--------------|----------------------------------|--------------------------------|
| (Years) | (Beats per Minute) | (Beats per Minute) |
| 20-24 | 145 - 165 | 155 - 175 |
| 25-29 | 140 - 160 | 150 - 170 |
| 30-34 | 135 - 155 | 145 - 165 |
| 35-39 | 130 - 150 | 140 - 160 |
| 40-44 | 125 - 145 | 135 - 155 |
| 45-49 | 120 - 140 | 130 - 150 |
| 50-54 | 115 - 135 | 125 - 145 |
| 55-59 | 110 - 130 | 120 - 140 |
| 60 and over | 105 - 125 | 115 - 135 |

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.



Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.

Exercising Information



Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.



Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.



Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.





Exercising Information

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2

Warm Up 5 - 10 Minutes
Cool Down 5 Minutes

Exercise 4 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Exercise 2 minutes at 'A'
Exercise slowly 1 minute

Week 3 & 4

Warm Up 5 - 10 Minutes
Cool Down 5 Minutes

Exercise 5 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Exercise 3 minutes at 'A'
Exercise slowly 2 minutes

Week 5 & 6

Warm Up 5 - 10 Minutes
Cool Down 5 Minutes

Exercise 6 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes

Week 7 & 8

Warm Up 5 - 10 Minutes
Cool Down 5 Minutes

Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Exercise 2 minutes at 'A'
Exercise slowly 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes

Week 9 & beyond

Warm Up 5 - 10 Minutes
Cool Down 5 Minutes

Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Exercise 2 minutes at 'A'
Exercise slowly 1 minute
Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.

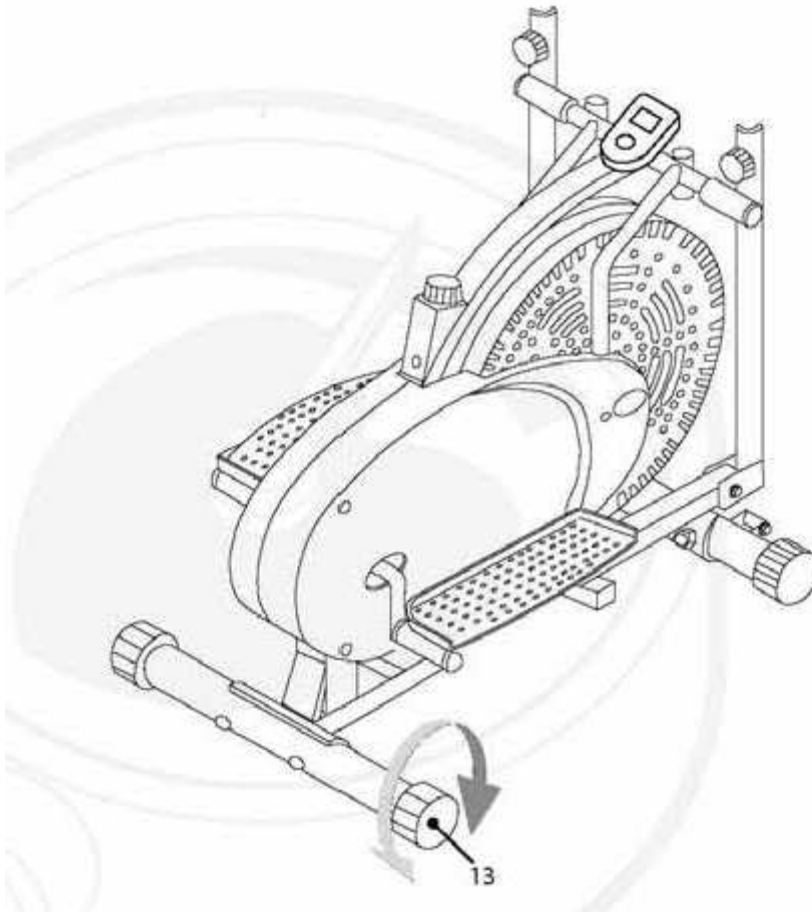


Exercising Information

OPERATING ADJUSTMENTS and GENERAL USER INFORMATION

LEVELLING THE AIR CROSS TRAINER

For security and stability, your Air Cross Trainer has a factory welded frame and once fully assembled correctly, should not need further alignment. However, in the interest of safety, please always ensure that your Air Cross Trainer is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use. If you need to make a fine adjustment, simply twist the end of either Rear Frame Stabiliser Adjustable Hex End Cap (13) to compensate for uneven floors.





Exercising Information

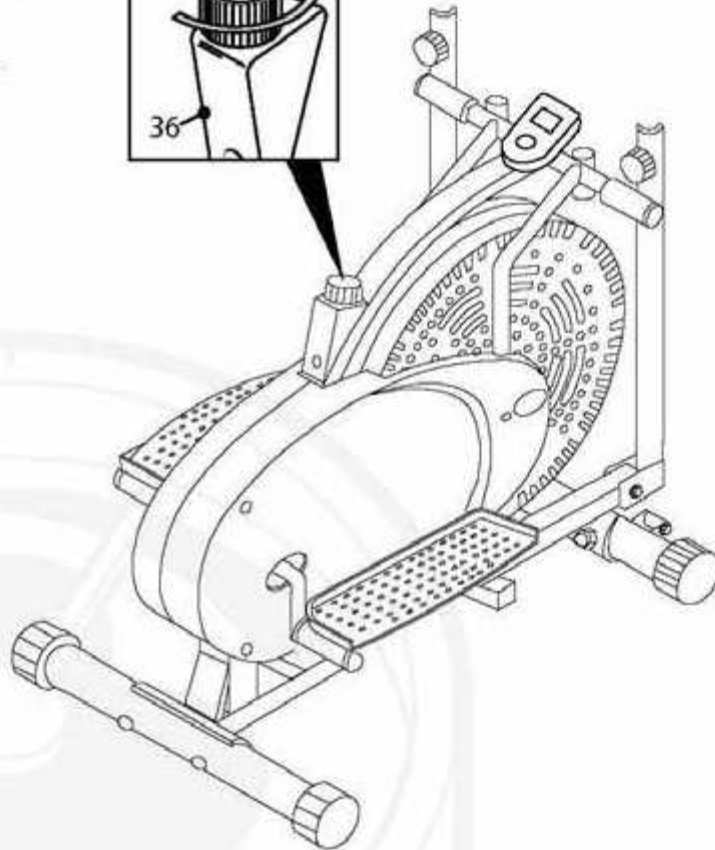
RESISTANCE ADJUSTMENT

To ensure smooth efficient action, the tension belt braking system on your Air Cross Trainer has been correctly adjusted by our factory during production.



Note

In accordance with BS EN 957, the braking (resistance) system on this trainer is speed dependent.



Note

There may be a small amount of built in resistance present at first due to the general tight fit of the new bearings, bushes and the drive chain.

To adjust the pedalling resistance during use, start by turning the Tension Controller Knob (36) fully ANTI-CLOCKWISE at the start of your workout. Gradually increase the pedalling resistance by turning the Tension Controller Knob CLOCKWISE as required.

When you have finished your routine, turn the Tension Controller Knob (36) fully ANTI-CLOCKWISE again to ensure that the Tension Controller Cable is not under tension when your Air Cross Trainer is not in use.



Exercising Information

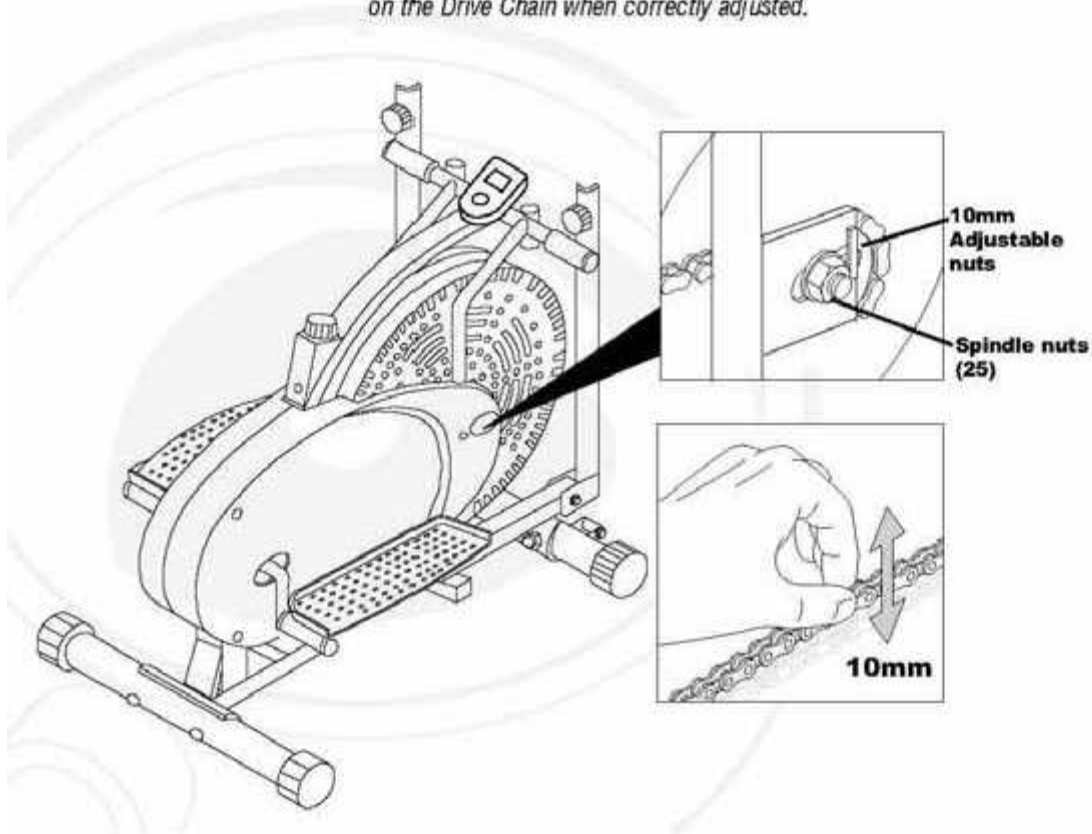
EXERCISE MONITOR FUNCTIONS

With your Air Cross Trainer the single screen, 5 function Exercise Monitor is set to start automatically when you begin to exercise. However, it is possible to switch on the monitor by pressing the large Mode Button at the bottom of the monitor. To save battery consumption, the monitor will also switch off after it has been idle for approximately four minutes.

Please refer to the leaflet supplied with the Exercise Monitor for all operational functions.

DRIVE CHAIN and FLYWHEEL ALIGNMENT

It may be necessary at some stage to adjust the Drive Chain (34) on your Air Cross Trainer. This can be achieved by moving the 6 pre-fitted Machine Screws in the Chain Guards (8). Loosen the Flywheel Spindle Nuts (25) on both sides and adjust the two 10mm Alignment Bolt Nuts. Please take care to adjust each side equally to ensure that the Flywheel is kept in alignment and that there is approximately 10mm of FREEPLAY on the Drive Chain when correctly adjusted.





Exercising Information



Note

In the interest of safety, do NOT use polish or any lubricant on the Foam Handgrips or pedals.

LUBRICATION and MAINTENANCE

The moving parts in your Air Cross Trainer are all pre-lubricated at assembly and should not require further attention. We recommend however that the trainer is used inside and stored in a dry condition. To clean the metal and plastic components, a general household cleaner can be used, but please be sure to dry the trainer and any attachments before use.

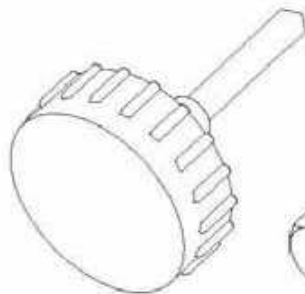
Assembly



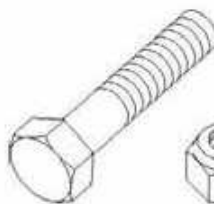
ACCESSORY FITMENT LIST

These are all the accessories you will need to complete the assembly of your product.

The following accessories are supplied in a pack and should be checked before attempting assembly.



Item 17
Qty 2



Item 44
Qty 4



Item 45
Qty 4



Item 46
Qty 4



Item 46A
Qty 4



Item 46B
Qty 4



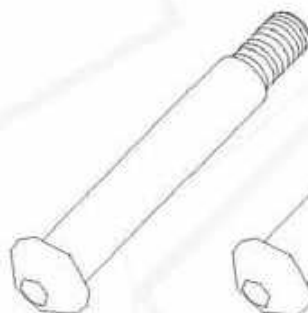
Item 47
Qty 4



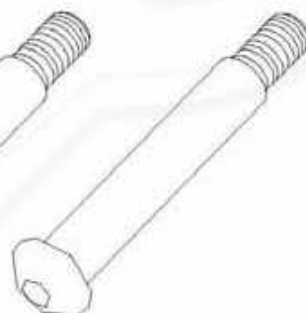
Item 48
Qty 2



Item 51
Qty 2



Item 60
Qty 1



Item 61
Qty 1

Assembly

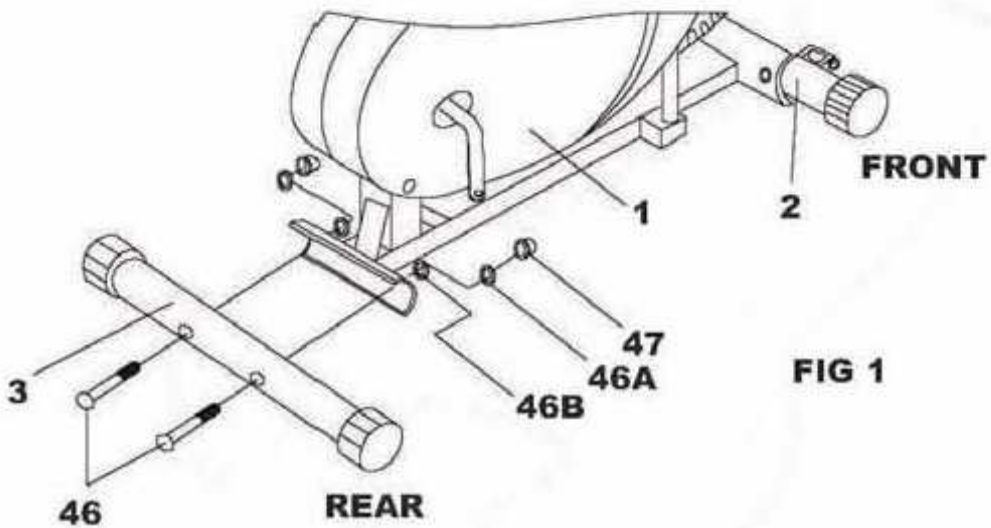


- 1** Attach the Front and Rear Stabilisers (2 & 3) to the Main Frame (1) using 4 x M 8 x60mm Carriage Bolts (46), 4 x M10 Curve Washers (46b), 4 x M 8 Spring Washers (46a) and 4 x M10 Dome Nuts (47) as shown in fig. 1.

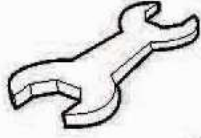


Note

The Roller Wheels (18) on the Front Stabiliser (2) should not rest on the floor.

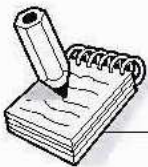


Assembly



- 2** Remove 1 x M8 x 20mm Allen Bolt (58), 1 x M8 Spring Washer (52) and 1 x D-Shape Washer (49) from one end of the rotation rod (12) and slide it through the Right Hand Coupler Bar (4). Ensuring the Pivot Tube is facing the rear of the Cross Trainer, slide on a Wave Washer (59) and insert into the Main Frame (1)

Slide another Wave Washer (59) onto the Rotation Rod (12) followed by the Left Hand Coupler Bar (5), again making sure the Pivot Tube faces the rear of the Cross Trainer. Refit the D-Shape Washer (49), M8 Spring Washer (52) and M8 x 20mm Allen Bolt (58).



Note

Fully tighten both Allen Bolts.

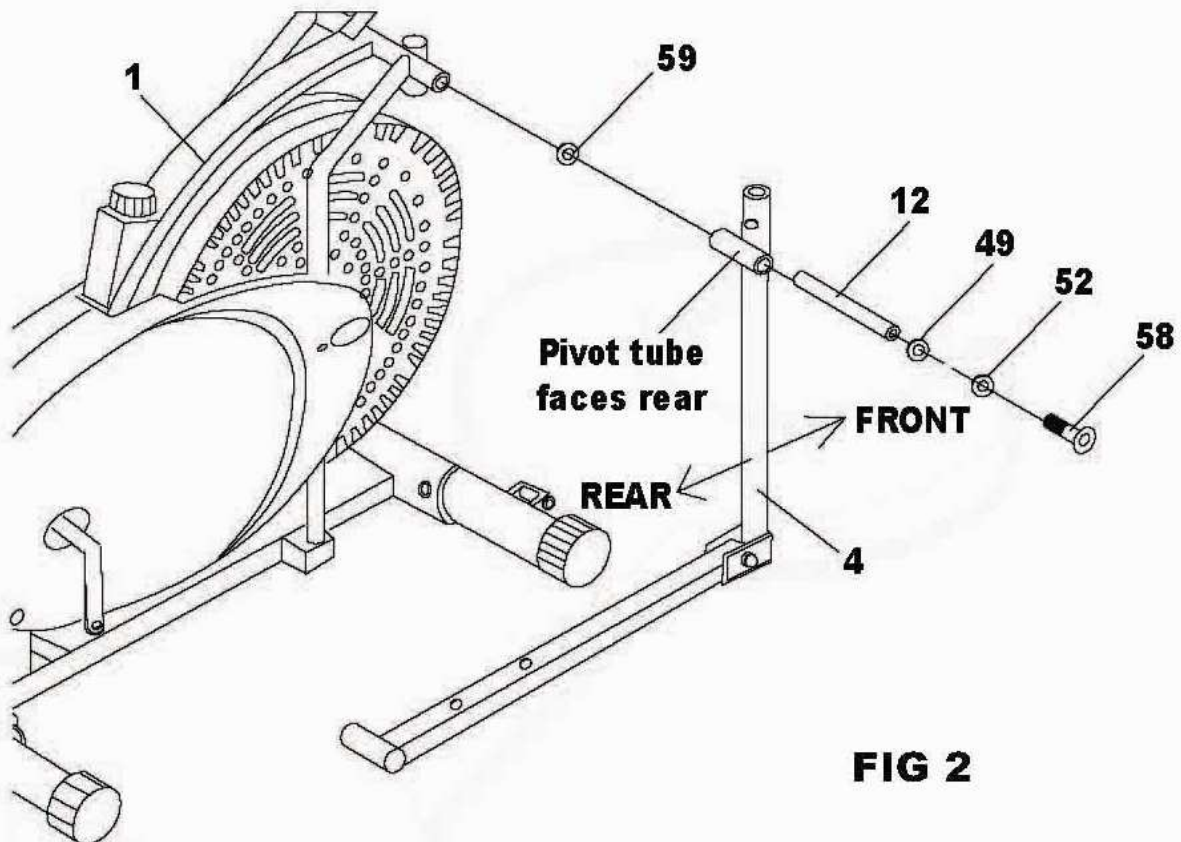


FIG 2

Assembly



3

Attach the rear of the Right Hand Footplate Support Bar (6R) to the Crank (27) by Screwing in clockwise 1 x Right Hand Pedal Hinge Bolt (60) and 1 x Wave Washer (59). Secure with 1 x 1/2" Spring Washer (51) and 1 x 1/2" Nylon Locknut (48R).

Repeat for the left hand side, screwing in the Left Hand Pedal Hinge Bolt & Nut (61 & 48L) anti-clockwise.



Note

The Pedal Hinge Bolts are stamped with L or R on the head of the bolt for Left and Right.

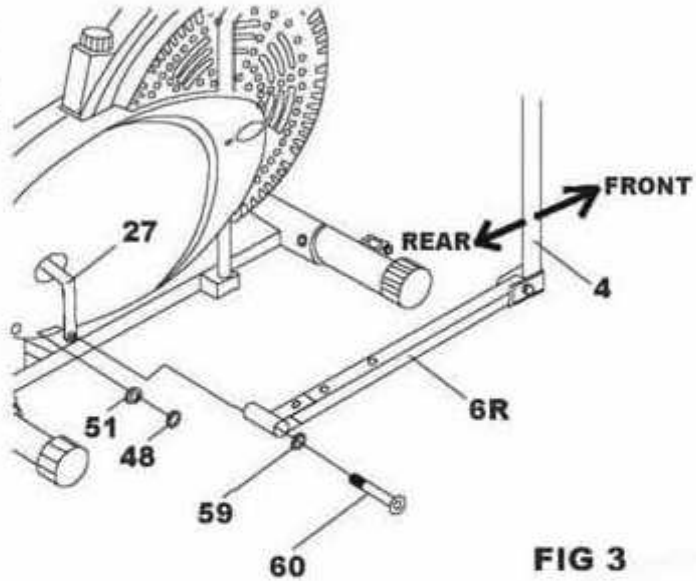


FIG 3

4

Attach the Footplates (11) to the Left and Right Footplate Support Bars (6L & R) using 2 x M10 x 45mm Hex Bolts (44) and 2 x M10 Nylon Locknuts (45) for each Footplate.



Note

The Footplates are fitted with the raised edge on the inside.

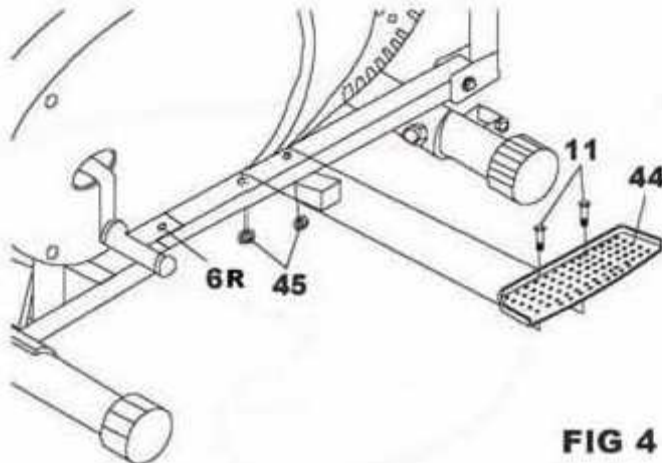


FIG 4

Assembly



- 5** Attach the Handlebars (7L & R) in either the fixed or dual-action position using 2 x Handlebar Knobs (17). Select a height setting that is comfortable to use making sure both are set to the same height.

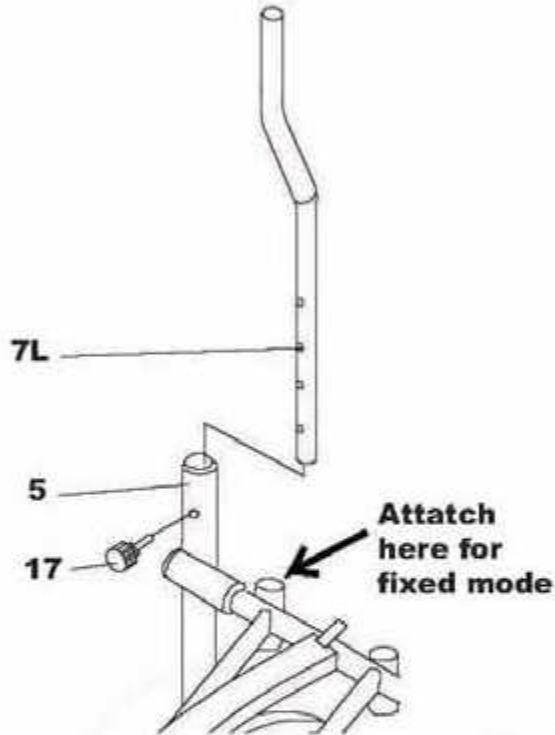


FIG 5

- 6** Attach the Exercise Monitor (50) to the Main Frame by sliding it onto the fixed metal bracket in between the handlebars. Plug the Sensor Wire (26) into the back of the Exercise Monitor.



Note

Please see separate instruction sheet for operation of the Exercise Monitor.

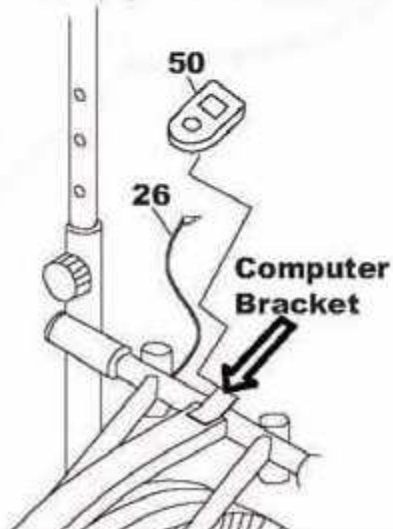
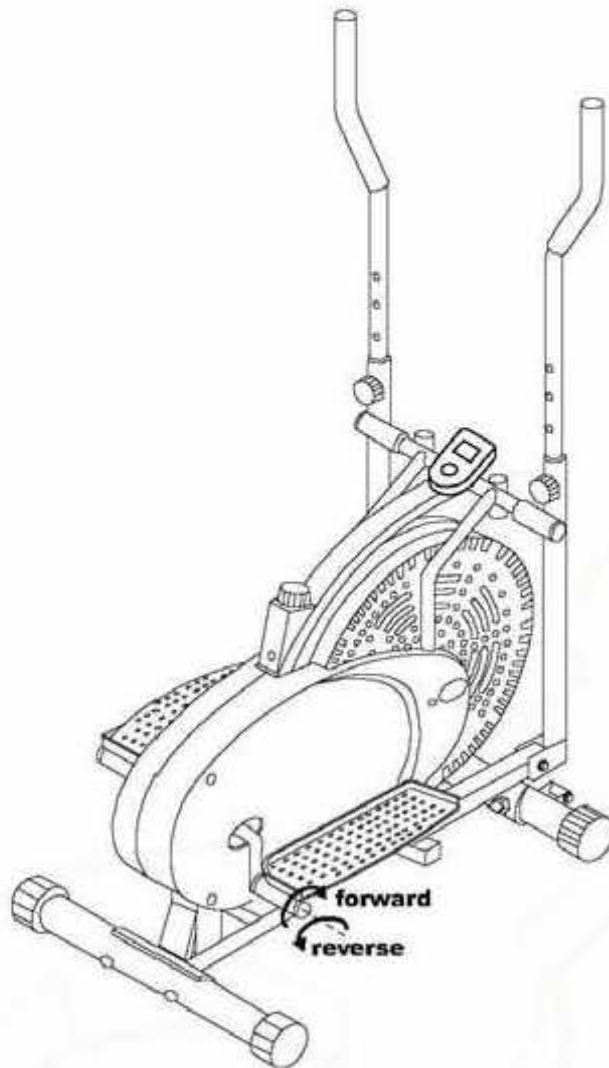


FIG 6

Assembly



*Remember, your Cross Trainer has REVERSIBLE movement!
Forward pedaling emphasizes your quadriceps muscles (front thighs),
while backward pedaling emphasizes you hamstrings (back thighs).
Take advantage of this fact to make your workout less fatiguing, and more fun.*



Assembly



MASTER PARTS & ACCESSORY LIST

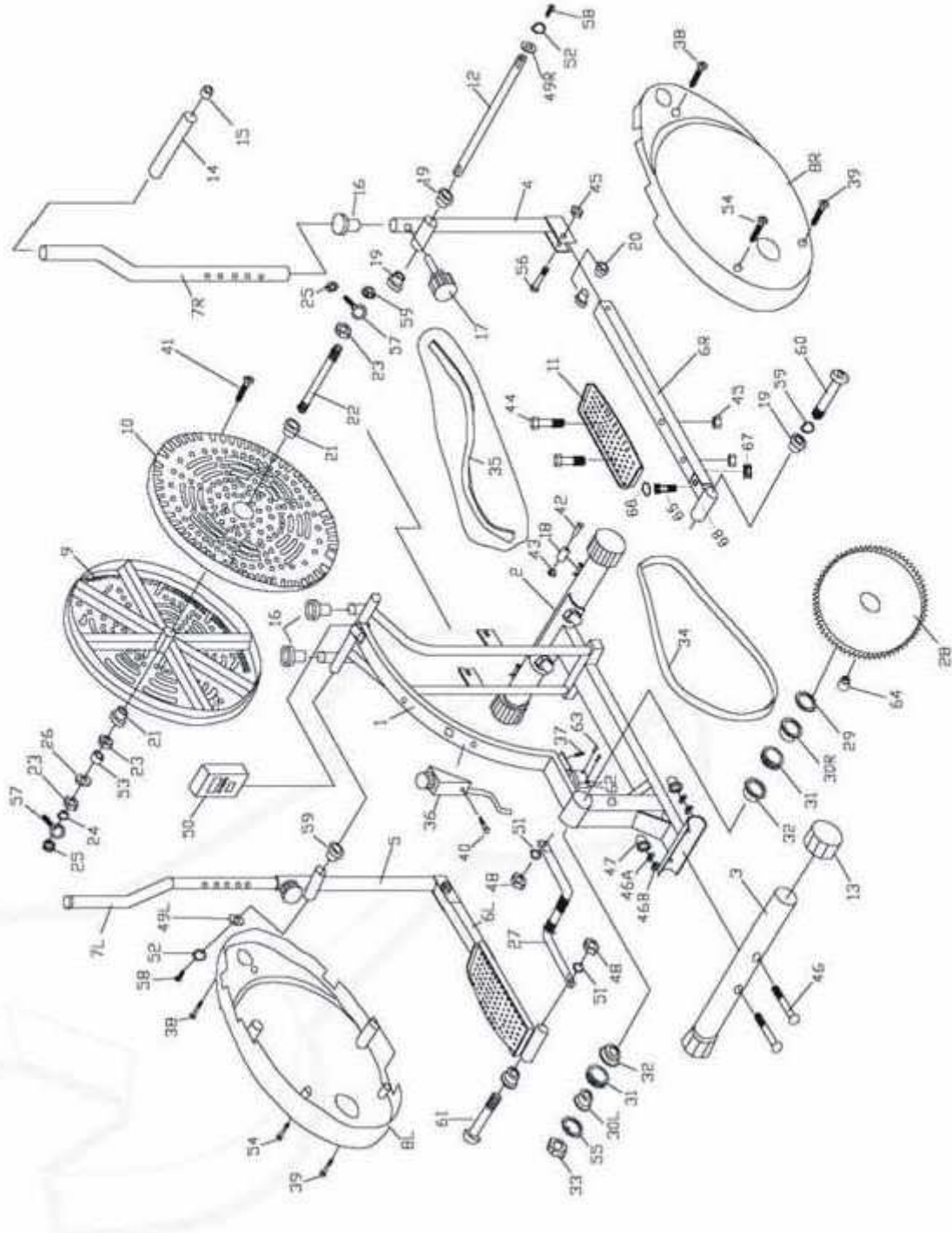
| PART No. | DESCRIPTION | QTY |
|----------|-----------------------------|-----|
| 1 | MAIN FRAME | 1 |
| 2 | FRONT STABILISER | 1 |
| 3 | REAR STABILISER | 1 |
| 4 | RIGHT COUPLER BAR | 1 |
| 5 | LEFT COUPLER BAR | 1 |
| 6 | FOOTPLATE SUPPORT BAR L&R | 1 |
| 7 | HANDLEBAR L&R | 1 |
| 8 | CHAIN GUARDS L&R | 1 |
| 9 | FAN WHEEL | 1 |
| 10 | FAN WHEEL COVER | 1 |
| 11 | FOOTPLATE | 2 |
| 12 | ROTATION ROD | 1 |
| 13 | REAR HEX END CAP | 4 |
| 14 | FOAM GRIP | 2 |
| 15 | HANDLEBAR END CAP | 2 |
| 16 | HANDLEBAR BUSH | 4 |
| 17 | HANDLEBAR KNOB | 2 |
| 18 | PLASTIC ROLLER | 2 |
| 19 | STEEL BUSHING $\Phi 5/8"$ | 8 |
| 20 | STEEL BUSHING $\Phi 3/8"$ | 4 |
| 21 | FANWHEEL AXLE BUSH | 2 |
| 22 | FAN WHEEL AXLE | 1 |
| 23 | INNER NUT 3/8" | 3 |
| 24 | WASHER 3/8" | 1 |
| 25 | FLYWHEEL SPINDLE NUT 3/8" | 2 |
| 26 | BUSHING | 1 |
| 27 | CRANKSHAFT | 1 |
| 28 | CRANK WHEEL | 1 |
| 29 | CRANK NUT R | 1 |
| 30 | CRANK BEARING HOUSING L&R | 1 |
| 31 | CRANK BEARINGS | 2 |
| 32 | CRANK BEARING SHELL | 2 |
| 33 | CRANK NUT L | 1 |
| 34 | CHAIN | 1 |
| 35 | TENSION BELT | 1 |
| 36 | TENSION CONTROL KNOB | 1 |
| 37 | TENSION BELT SPRING | 1 |
| 38 | CHAIN COVER SCREW M5 x 15mm | 2 |
| 39 | CHAIN COVER SCREW M5 x 45mm | 2 |
| 40 | SCREW M5 X 10mm | 1 |
| 41 | FANWHEEL SCREW | 16 |
| 42 | ROLLER BOLT | 2 |
| 43 | ROLLER NUT | 2 |
| 44 | M10 X 45mm HEX BOLT | 4 |
| 45 | M10 NYLON LOCKNUT | 6 |
| 46 | M8 x 60 mm CARRIAGE BOLT | 4 |
| 46A | M8 SPRING WASHER | 4 |
| 46B | M10 CURVED WASHER | 4 |
| 47 | M10 DOME NUT | 4 |
| 48 | NUT 1/2" L&R | 2 |
| 49 | D SHAPE WASHER | 2 |
| 50 | EXERCISE MONITOR | 1 |
| 51 | SPRING WASHER 1/2" | 2 |
| 52 | M8 SPRING WASHER | 2 |
| 53 | SPACER | 1 |
| 54 | CHAIN GUARD SCREW (TOP) | 2 |
| 55 | CRANK WASHER | 1 |
| 56 | M10 X 55mm HEX BOLT | 2 |
| 57 | OUTER NUT 3/8" | 2 |
| 58 | M8 X 20mm ALLEN BOLT | 2 |
| 59 | WAVE WASHER | 4 |
| 60 | PEDAL HINGE BOLT (R) | 1 |
| 61 | PEDAL HINGE BOLT (L) | 1 |
| 62 | SENSOR | 1 |
| 63 | SCREW M3 x 10mm | 2 |
| 64 | ROUND MAGNET | 1 |
| 65 | M8x45 SCREW | 2 |
| 66 | PROTECTOR | 2 |
| 67 | M8 NUTS | 2 |
| 68 | CONNECTING PART | 1 |



Note

Some of the above accessories are pre-fitted to the master component. They may not be supplied separately

Assembly



EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

N0:00005

SPECIFICATIONS:

| | |
|---------------------|---------------------|
| TIME..... | 00:00-99:59 |
| SPEED(SPD)..... | 0.0-99.9KM/H (ML/H) |
| DISTANCE(DIST)..... | 0.00-99.99KM (ML) |
| CALORIE(CAL)..... | 0.0-999.9KCAL |
| ※ODOMETER(ODO)..... | 0-9999KM (ML) |
| ※PULSE (PUL) | 40~240BPM |

KEY FUNCTIONS:

MODE(SELECT/RESET): This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.
- ◆ The system turns off automatically when the speed has on signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

3. MODE

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

FUNCTIONS:

- 1. TIME:** Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
- 2.SPEED:**Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.
- 3.DISTANCE:**Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.
- 4.CALORIE:** Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
- 5.ODOMETER(IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to ODEMETER.The total accumulated distance will be shown.
- 6.PULSE(IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to PULSE .User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads(or put ear-clip to ear),and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

SCAN: Automatically display changes every 4 seconds.

BATTERY:

If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.