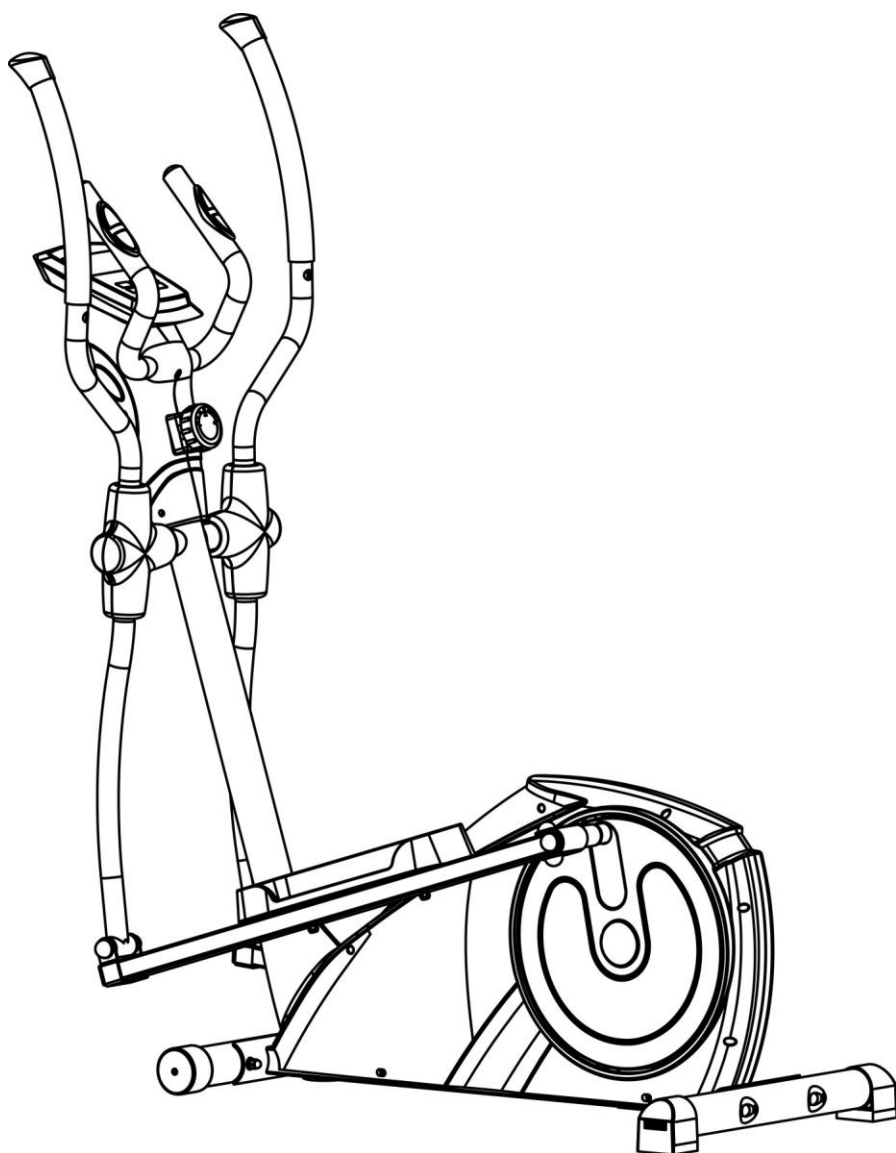




**ELIPTICKÉ
TRÉNINKOVÉ
KOLO**

(IREB0912M)

**MOTION
CROSS
III**

NÁVOD K

OBSLUZE

(v. PL 9/2015)

(VÝROBEK SE MŮŽE NĚCO LIŠIT OD SNÍMKU)

**L[®]aubr
sport**

Děkujeme za nákup našeho výrobku!

Seznamte se prosím s níže uvedeným návodem k obsluze.

Uchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí využití.

OBSAH

<i>Důležité informace ohledně bezpečnosti</i>	<i>-----2-3</i>
<i>Montážní náčrt</i>	<i>-----4</i>
<i>Soupis dílů</i>	<i>-----5</i>
<i>Montážní pokyny</i>	<i>-----6-11</i>
<i>Pokyny ohledně bezpečného užívání</i>	<i>-----12</i>
<i>Údržba</i>	<i>-----13</i>



DŮLEŽITÉ INFORMACE OHLEDNĚ BEZPEČNOSTI

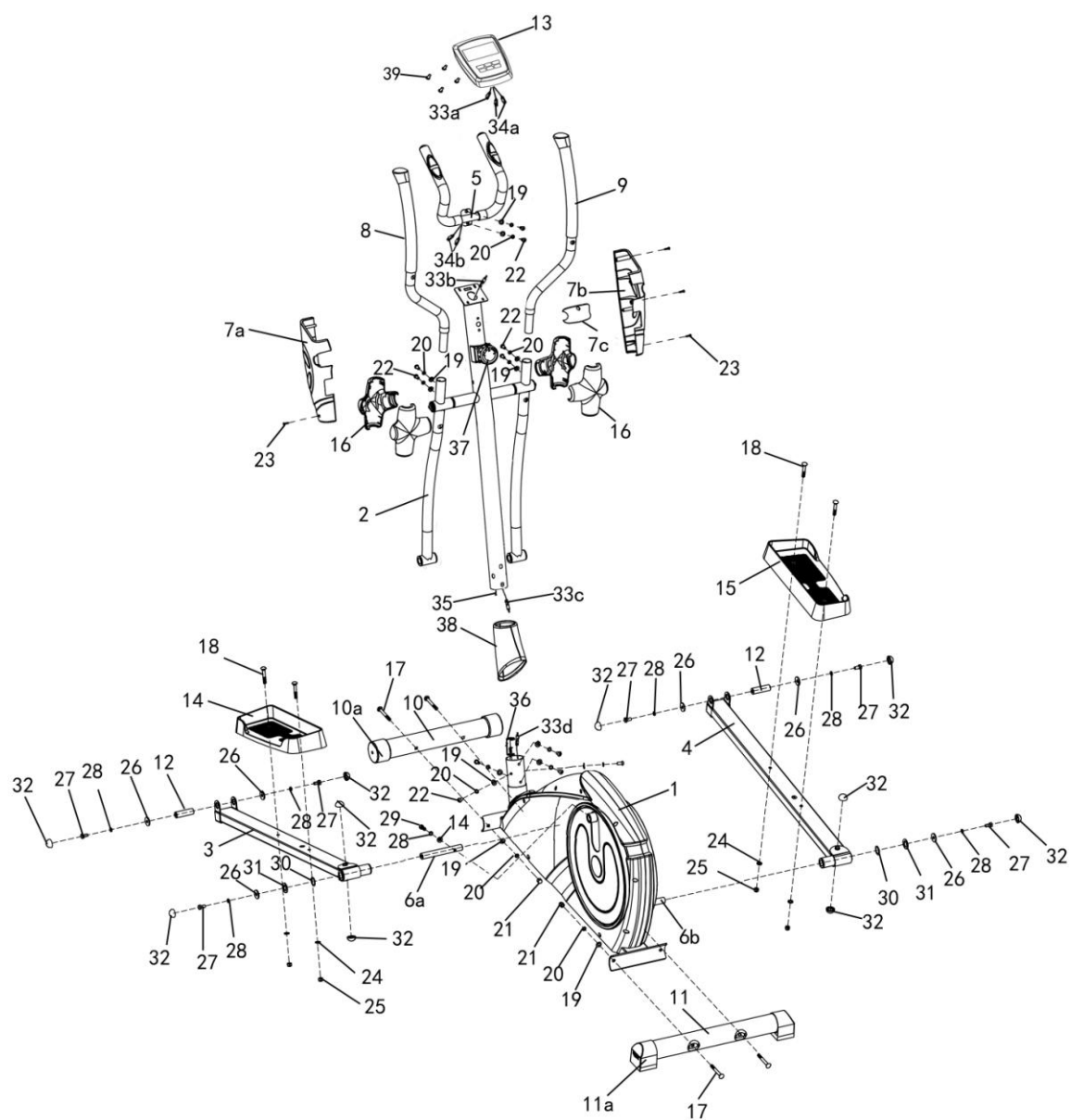
Hlavně bezpečnost

Bez ohledu na Vaše nadšení a ochotu, aby hned začít cvičit na svém tréninkovém přístroji, musíte si nejdříve zajistit bezpečnost. Roztržitost může zapříčinit nehodu, stejně tak jako nedodržení určitých jednoduchých bezpečnostních opatření.

1. Přečtěte si pozorně tento návod k obsluze, a také výstražné nálepky na výrobku. Kromě toho musíte před zahájením používání přístroje seznámit sebe a další osoby s pokyny ohledně vhodného využívání přístroje. Část těchto informací se nachází v tomto návodu k obsluze, můžete se také ptát na podrobnosti místního prodávajícího.
2. Uchovejte si tento návod k obsluze a ujistěte se, že jsou veškeré výstražné nálepky čitelné a neporušené. Místní prodávající je povinen poskytnout návod k obsluze a výstražné nálepky, které mají být vyměněny.
3. Při montování přístroje se doporučuje pomoc druhé osoby.
4. Při montování přístroje můžete použít KLÍČ, nebo VÍCEFUNKČNÍ KLÍČ.
5. Před zahájením programu cvičení se doporučuje konzultovat s lékařem.
6. Pokud se během provádění cvičení vyskytnou závratě, nevolnost, bolest hrudníku, nebo další příznaky, musíte OKAMŽITĚ PŘERUŠIT CVIČENÍ A KONZULTOVAT S LÉKAŘEM.
7. Dbejte na to, aby se končetiny a dlouhé vlasy nenacházely v blízkosti pohyblivých součástí přístroje.
8. Během cvičení musíte vždy mít oblečený pohodlný sportovní oděv. NESMÍTE provádět cvičení v oblečení, které by se mohlo zachytit mezi díly přístroje. Doporučuje se také sportovní obuvi.
9. **VÝSTRAHA:** Zařízení je bezpečné výhradně v případě, že je pravidelně kontrolováno z hlediska poškození a opotřebení např. spojů.
10. Pokud se během montáže nebo kontroly přístroje ukáže, že jsou nějaké díly vadné, kovové prvky (např. spoje) jsou opotřebené nebo poškozeny, nebo když uslyšíte nějaké atypické zvuky z přístroje, musíte okamžitě přerušit cvičení, následně vyměnit vadné díly. **NESMÍTE** používat zařízení až k úplnému odstranění problému. **OPATRNĚ UŽÍVEJTE SOUČÁSTI, KTERÉ SE LEHCE OPOTŘEBUJÍ.**
11. Náš výrobek je v souladu s normou EN957, je **určen výhradně k domácímu použití (CLASS H,C).**
12. **VÝSTRAHA:** Maximální hmotnost uživatele je 120kg.
13. Před zahájením cvičení musíte provést 5-10 minutovou rozcvičku, a po ukončení série cvičení 5 až 10 minut oddychnout. Toto umožní postupné zrychlení / zpomalení práce srdce a zabrání přetížení svalů.
14. **VÝSTRAHA:** Musíte postupně zvyšovat intenzitu cvičení a cvičit podle pokynů, v opačném případě můžete utrpět úraz.
15. **VÝSTRAHA:** Děti a domácí zvířata se nesmí bez dohledu zdržovat v blízkosti tréninkového zařízení, aby se zabránilo úrazům.
16. **VÝSTRAHA:** Těhotné ženy by zásadně neměly využívat tohoto přístroje. Před zahájením cvičení se konzultujte s lékařem.
17. **VÝSTRAHA:** Rodiče a další osoby starající se o děti si musí pamatovat, že přirozená ochota dětí ke hraní a experimentování je může přivést k situacím nebo chováním, ke kterým není tento tréninkový přístroj určen.

18. **VÝSTRAHA:** Pokud povolujete dětem používat přístroj, musíte zohlednit jejich psychický a fyzický rozvoj a jejich temperament. Musíte je kontrolovat a informovat o způsobu používání zařízení, musíte si pamatovat, že tréninkový přístroj není v žádném případě dětská hračka.
19. Tělesně nebo mentálně postižené osoby mohou využívat přístroj výhradně za přítomnosti kvalifikovaného zdravotnického pracovníka nebo lékaře.
20. Zařízení užívejte na pevném, rovném podloží, na podlahu nebo koberec můžete dat ochrannou podložku. Pro zajištění bezpečnosti během cvičení musí být okolo přístroje ponecháno aspoň 0,6 metru prostoru.
21. **VÝSTRAHA:** Pokud je podklad nestabilní, musíte jej vyrovnat. Přístroj můžete používat výhradně v místnostech, **NEPOUŽÍVEJTE JEJ** v blízkosti vody, ani vně budovy.
22. **VÝSTRAHA:** Po montáži přístroje NESMÍ SE povolit, aby vyčníval jakýkoliv ostrý předmět.
23. **VÝSTRAHA!** Systémy monitorování pulzu mohou být nepřesné, přebytek cvičení může způsobit vážné úrazy nebo smrt. Pokud cítíte nevolnost okamžitě přerušte cvičení.

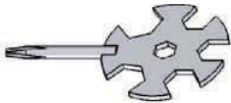
MONTÁŽNÍ NÁČRT



SOUPIS DÍLŮ

Č.	Popis	Ks
1	Hlavní rám	1
2	Sloupek řídítek	1
3	Levý podstavec pedálu	1
4	Pravý podstavec pedálu	1
5	Řídítka se snímači pulzu	1
6a	Levá klika	1
6b	Pravá klika	1
7a	Levý kryt sloupku	1
7b	Pravý kryt sloupku	1
7c	Záslepka sloupku řídítek	1
8	Levá páka sloupku	1
9	Pravá páka sloupku	1
10	Přední podstavec	1
10a	Přední přepravní záslepky	2
11	Zadní podstavec	1
11a	Zadní nastavitelné záslepky	2
12	Čep	2
13	Počítač	1
14	Levý pedál	1
15	Pravý pedál	1
16	Kryt pro páky	4
17	Čtyřhranný šroub M8 X 70	4
18	Čtyřhranný šroub M8 X 50	4
19	Oblouková podložka Φ8	17
20	Pružná podložka Φ8	15
21	Kruhová matice M8	4
22	Zápustný šestihranný šroub M8X16	11
23	Vrut ST4.2X19	4
24	Podložka Φ8	4
25	Silonová matice M8	4
26	Velká podložka Φ8	6
27	Šestihranný šroub M8X16	6
28	Pružná podložka Φ8	8
29	Zápustný šestihranný šroub M8X20	2
30	Vlnitá podložka Φ19	2
31	Blokovací podložka	2
32	Záslepka M8	10
33a/33b/33c/33d	Kabely počítače	1
34a/34b	Kabely pulzu	2
35	Lanko regulátoru odporu	1
36	Spojka regulátoru odporu	1
37	Regulátor odporu	1
38	Kryt spoje tělesa	1
39	Křížový šroub počítadla M5X10	4

SEZNAM NÁŘADÍ

Vícefunkční klíč	Ks	Imbusový klíč	Typ	Ks
	2		S=6	1

Montážní pokyny

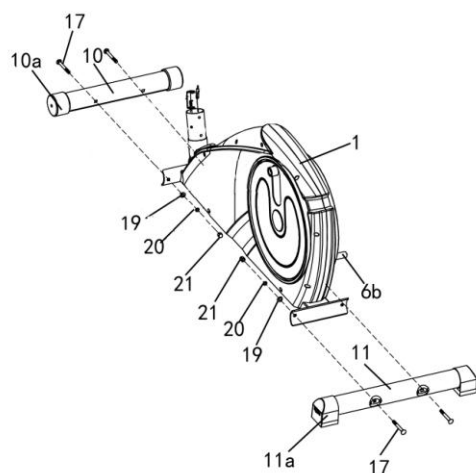
I. Poznámky ohledně montáže

- * Aby se vyhnout poškrábání podlahy během montáže použijte podložku, např. lepenku.
- * Matice a šrouby jsou zabezpečeny před korozi malým množstvím maziva, proto si musíte připravit hadřík k utření rukou.
- * Vše plastové záslepky a zástrčky byly před expedicí nasazeny na příslušných místech. Jsou uvedeny na montážním náčrtku, aby v případě výměny byla možnost je opět příslušně nasadit.
- * V přístroji se použily šrouby různé délky. Dbejte, aby během každé etapy montáže použít šrouby vhodné délky.

II. Před zahájením montáže

1. Zvolte si vhodné místo k montáži. Kolo musíte montovat na otevřeném prostranství, musí být zajištěná vhodná ventilace a osvětlení. TRÉNINKOVÉ KOLO je přenosné, proto nemusíte jej montovat v místě konečného umístění. Avšak je vhodné se vyhnout jeho vzdálenému přemísťování úzkými průchody, nebo po schodech. Pokud má být KOLO montováno v bytě, můžete před vytažením dílů z obalu uložit na podlahu velkou rohož, aby chránil podlahu před poškrábáním.
2. Přečtěte si vše pokyny ohledně bezpečnosti, nacházející se na str. 2 tohoto návodu k obsluze.

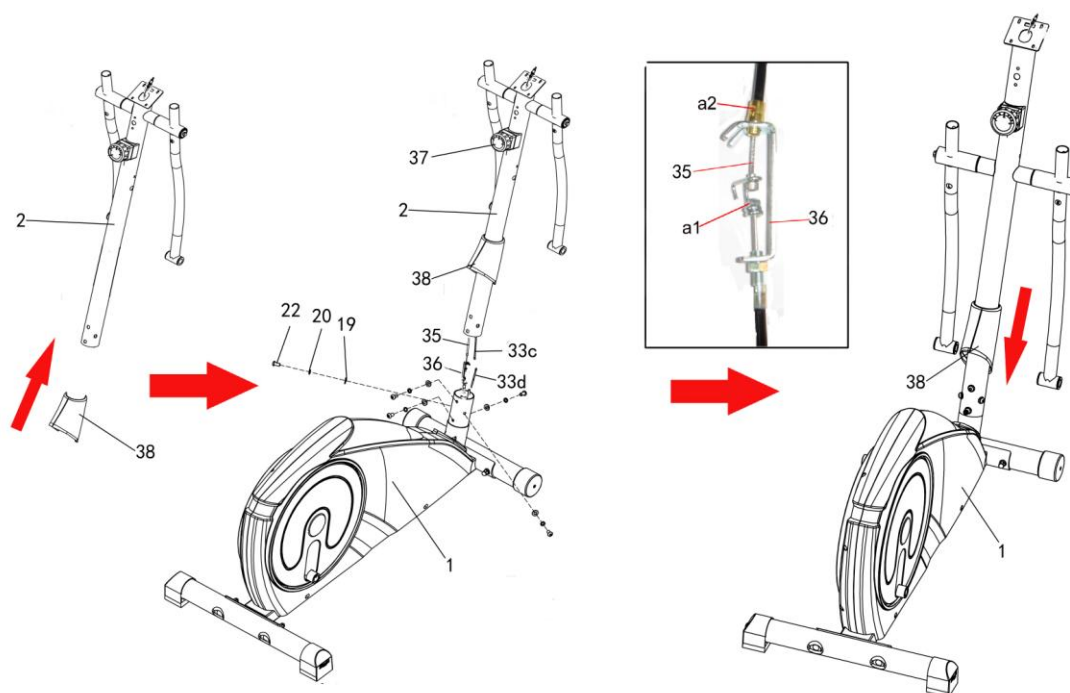
Montáž



KROK 1:

Připevněte přední a zadní podstavec (10,11) ke hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (17- 4 kusy), obloukových podložek (19-4 kusy) pružných podložek (40 – 4 ks) a matic (21-4 kusy).

POZNÁMKA: Přední podstavec (č. 10) má přední přepravní záslepky (# 10A) k pohybování se, a zadní podstavec (11) má zadní záslepky nastavitelné (# 11a) pro nastavení výškové úrovně.



KROK 2:

Nasadte kryt spojky tělesa (č. 38) na sloupek řídítek (č. 2).

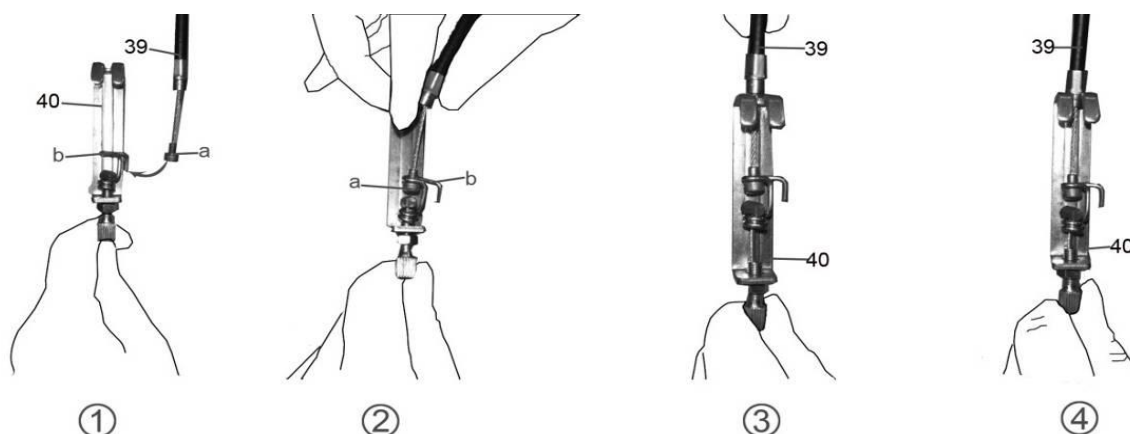
Napojte kabel počítače (č. 33c) na koncovku vodiče počítače (č. 33d).

Napojte lanko regulátoru odporu (č. 35) na spojku regulátoru odporu (č. 36).

Aby získat více informací, podívejte se na další kroky 1 až 4.

Napojte hlavní rám (1) na sloupek řídítek (2) pomocí šroubů (č. 22-5 ks), obloukové podložky (č. 19-5 ks) a pružné podložky (č. 20-5 ks).

Nasadte kryt spojky tělesa (č. 38) na hlavním rámu (č. 1).



Spojte koncovku (a) lanka regulace odporu (39) od knoflíku regulace odporu s koncovkou lanka regulace (b) odporu vystupující z tělesa (úkon 1 jako na obrázku). Zatáhněte lanko regulace odporu tak, aby prošlo horní částí spojky regulace odporu (40) jako na obrázku (úkony 2 a 3). Lanko (39) musí „skočit“ do otvoru spojky regulace odporu (40) jako na obrázku (úkon 4).

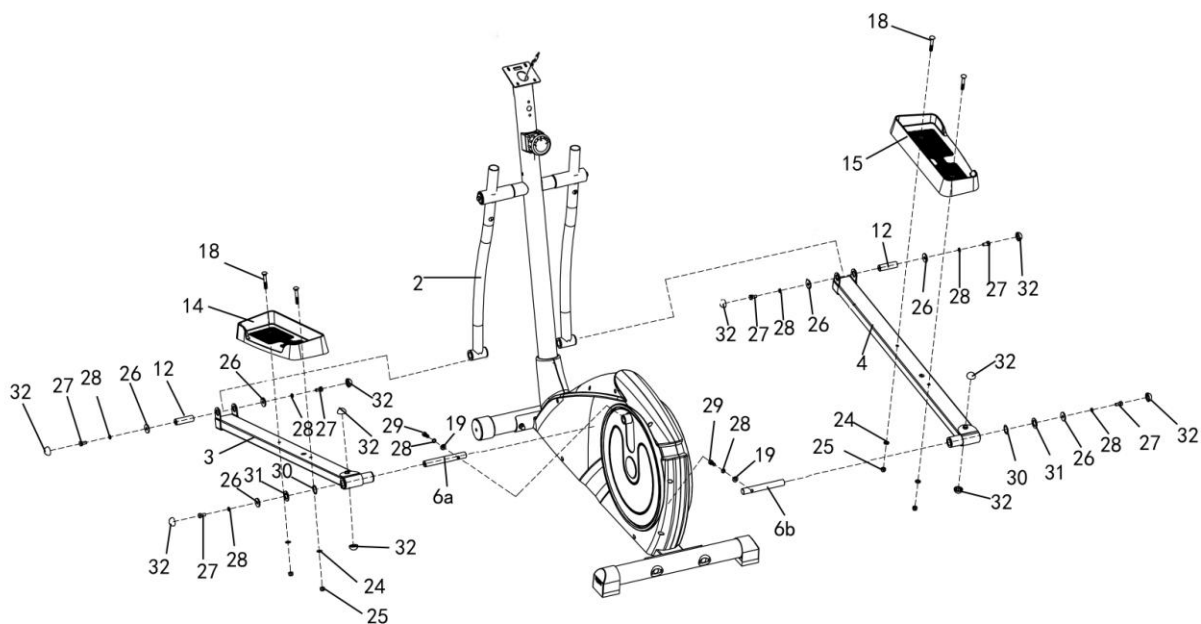
VELMI DŮLEŽITÉ! – nesprávné provedení uvedeného úkonu způsobí, že nebude možnost regulace odporu během provádění cvičení.

POZOR: regulace odporu tedy soustava zatížení není závislá na rychlosti.

Aby regulovat odpor musíte otáčet knoflíkem regulace odporu v rozsahu 1 až 8. V zařízení je uplatněná skoková regulace odporu kde 1 je nejmenší odpor a 8 maximální odpor.

Celková hmotnost zařízení je 41kg, po demontáži obsazuje místo cca 0,8m².

Proto v případě výskytu uvedeného problému (tj. nedostatku odporu) je třeba kontrolovat správnost provedení tohoto úkonu a v nutném případě jej opět provést.



KROK 3:

Napojte levou kliku (č. 6a) na hlavní rám (1) šestihranným zápustným šroubem M8x20 (č. 29), pružnou podložkou $\Phi 8$ (č. 28) a obloukovou podložkou $\Phi 8$ (č. 19).

Spojte levý pedál (č. 14) s levým podstavcem pedálu (č. 3) pomocí čtyřhranného šroubu M8 x 50 (č. 18-2), podložky $\Phi 8$ (č. 24-2) a silonové matice M8 (č. 25-2).

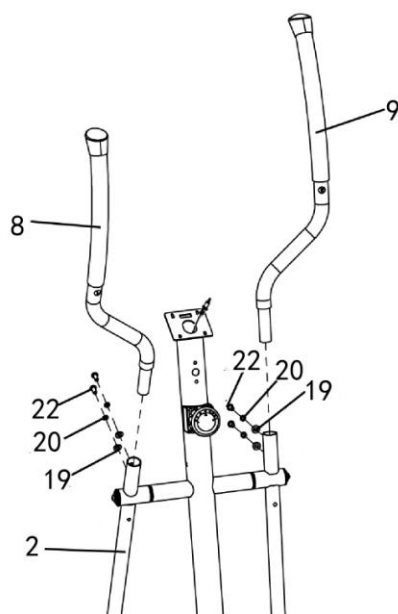
Napojte podstavec levého pedálu (č. 3) na levou kliku (č. 6a) šestihranným šroubem M8x16 (č. 27), pružnou podložkou $\Phi 8$ (č. 28), velkou podložkou $\Phi 8$ (č. 26), blokovací podložkou (č. 31) a vlnitou podložkou $\Phi 19$ (č. 30).

Upevněte záslepku M8 (32-3 ks) na šroubu upevňujícím levou kliku (č. 6a) a levé rameno (č. 6a).

Napojte levý podstavec pedálu (3) na sloupek řídítek (č. 2) pomocí šestihranného šroubu M8x16 (č. 27-2 ks), pružné podložky $\Phi 8$ (č. 28-2 ks), velké podložky $\Phi 8$ (č. 26-2 ks) a čepu (č. 12).

Upevněte záslepku M8 (32-2 ks) v místě spojení levé kliky (č. 6a) se sloupkem řídítek (č. 2).

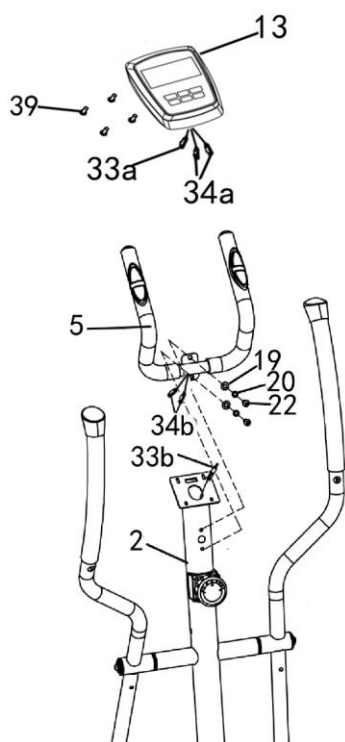
Opakujte uvedený proces montáže pravé kliky (č. 6b), pravého pedálu (č. 15) pravého podstavce pedálu (č. 4).



Krok 4:

Napojte levou páku sloupku (8) na sloupek řídítek (č. 2) pomocí šestihranného zápustného šroubu M8x16 (č. 22-2 ks), obloukové podložky $\Phi 8$ (č. 19-2 ks) a pružné podložky $\Phi 8$ (# 20-2 ks).

Opakujte montáž na pravé straně.



Krok 5:

Vložte kabely pulzu (č. 34b-2 ks) přes otvor ve sloupku řídítek (č. 2), a pak je vyjměte z horního otvoru.

Napojte řídítka se snímači pulzu (č. 5) na sloupek řídítek (č. 2) pomocí šestihranného zápusťného šroubu M8x16 (č. 22-2 ks), pružné podložky Φ8 (č. 20-2 ks) a obloukové podložky Φ8 (č. 19-2 ks).

Napojte kabely pulzu (č. 34a-2 ks) s kabely pulzu (č. 34b-2 ks).

Napojte kabel počítače (č. 33b) na kabel počítače (č. 33a).

Přišroubujte počítač (č. 13) ke sloupku řídítek (č. 2) křížovými šrouby M5x10 (č. 39-4 ks).

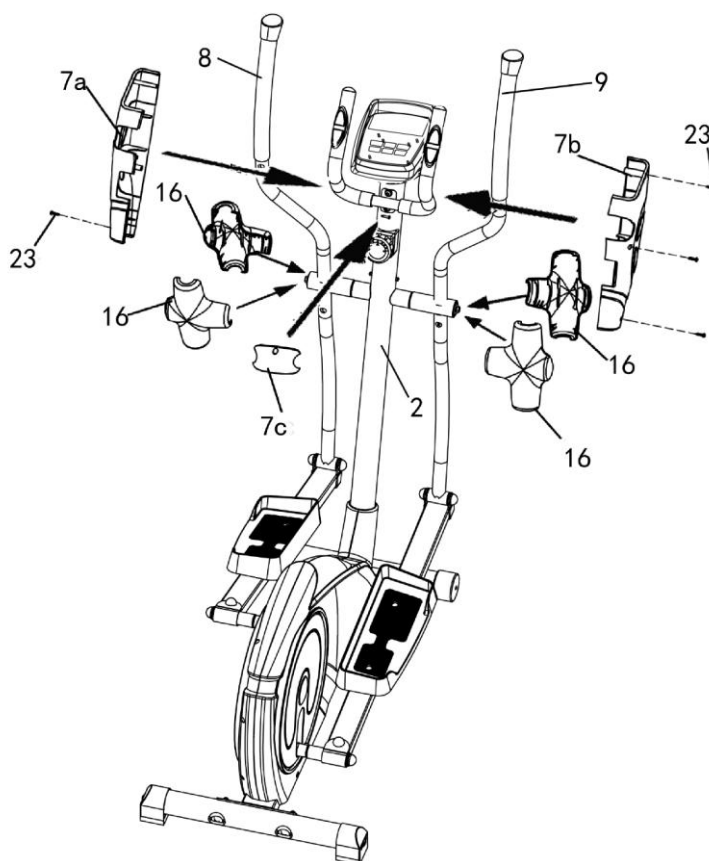
Krok 6:

Jako je výše ukázáno, je třeba nasadit levý a pravý kryt sloupku (č. 7a a 7b) a přišroubovat vruty (23-4 ks.).

Nasadte záslepku krytu sloupku (č. 7c) na levém a pravém krytu sloupku (č. 7A, č. 7b).

Kryt pák (č. 16-2 ks) nasadte na styk levé páky řídítek (č. 8) a sloupku řídítek č. 2).

Opakujte úkon: Kryt pák (č. 16-2 ks) nasadte na styk pravé řídítek (č. 9) a sloupku řídítek (č. 2).



Montáž ukončená. Během tréninku si nastavte regulátor odporu (č. 37), tak aby jste dosáhli odpor dle individuální potřeby.

POKYNY OHLEDNĚ BEZPEČNÉHO UŽÍVÁNÍ

SEŘÍZENÍ MAGNETICKÉHO ODPORU:

Otočný knoflík regulace intenzity umožňuje změnit odpor během cvičení. Velký odpor vyžaduje větší úsilí během cvičení, a malý odpor snižuje úsilí. Velikost odporu seřídíte pomocí knoflíku umístěného na předním tělese, pod řídky. Abychom snížili odpor pootočíme knoflík regulace směrem číslice „1“, abychom zvýšili odpor pootočíme knoflík regulace směrem číslice „8“. Aby se dosáhl uspokojivý výsledek, měla by se intenzita seřizovat během tréninku.

SPRÁVNÁ POLOHA TĚLA BĚHEM CVIČENÍ:

Vstupte z boku na podstavce orbitreku, dlaně opřete na pákách. Během cvičení musíte mít vzpřímenou polohu těla, záda rovná

POKYNY PRO CVIČENÍ:

Dodržení tréninkového cyklu poskytuje mnohé zdravotní výhody jako jsou: tělesná kondice, tvarování svalstva a ve spojení s kontrolou přijímaných kalorií – ztráta tělesné hmotnosti.

1. ZLEPŠENÍ TĚLESNÉ KONDICE

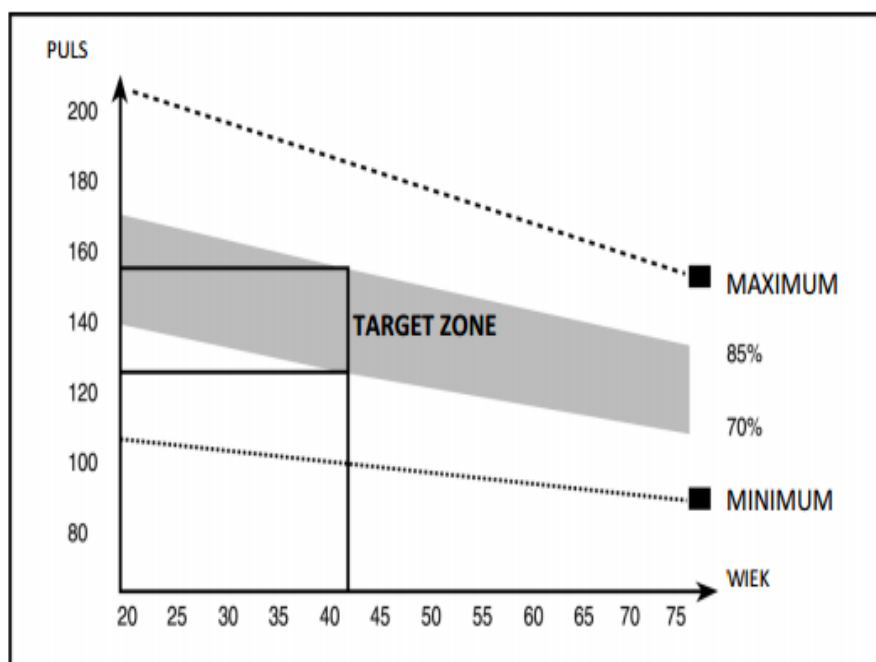
Dobře naplánovaná cvičení musí mít vždy 3 fáze:



FÁZE ROZCVIČKY:

Tato etapa zaručuje správný průtok krve tělem a zajišťuje správnou funkci svalů. Rozcvička snižuje riziko vzniku křeče a poškození svalu. Doporučuje se provést několik roztahujících cvičení podle níže uvedených obrázků. Každou polohu udržte cca 30 sekund, nepřetěžujte nebo netrhejte svaly během provádění cvičení. Pokud pocítíte jakoukoliv bolest, okamžitě zastavte.

FÁZE TRÉNINKU



Tato etapa vyžaduje námahu. Při pravidelném provádění tréninku budou svaly Vašich nohou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, avšak je důležité, aby jste stále udržovali stejný rytmus. Během cvičení by měl být pulz ve vymezené oblasti. Tato etapa musí trvat aspoň 12 minut, avšak pro většinu lidí může trvat 15-20 minut.

ODPOČINEK

Tato etapa umožňuje obnovení normálního pulzu a ochlazení svalů. Tato etapa je opakováním rozcvičky a musíte v ní pokračovat cca 5 minut. Zopakujte roztahující cvičení pamatujíc, aby se nepřetěžovaly svaly. Doporučuje se trénovat aspoň třikrát za týden.

1. TVAROVÁNÍ SVALSTVA:

Ke tvarování svalstva musí být odpor cvičení poměrně velký, což způsobí zvýšení zatížení svalů. Toto může způsobit potíže při dodržení naplánované doby tréninku. Jinak fáze rozcvičky a ochlazení musí probíhat stejně.

2. SNÍŽENÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI:

Podstatným činitelem je zde námaha při cvičení. Čím obtížněji a déle trvá cvičení, tím více kalorií se spaluje. Účinnost je stejná, jako při cvičeních zvyšujících kondici, avšak sledujeme jiný cíl

ÚDRŽBA

1. Mazání všech pohyblivých součástí je nutné pro udržení trvalosti a optimální funkce zařízení.

Pozor: Nepoužívejte maziva na bázi oleje, protože přitahují prach a nečistoty, což může způsobit zalepení a erozi pouzder a utěsněných ložisek.

2. Veškerá pouzdra se musí pravidelně ověřovat, zda nejsou opotřebená.
3. Čas od času se musí kontrolovat veškeré pohyblivé části, čalounění a držáky z hlediska opotřebení a poškození. Pokud se vyskytne nějaký problém, nebo nějaká jeho část se musí vyměnit, musíte PŘESTAT VYUŽÍVAT PŘÍSTROJ a bezodkladně se kontaktovat s prodávajícím. Díly se musí měnit výhradně pomoci originálních dílů.
4. Čalounění můžete mýt slabým roztokem vody s mýdlem. Čalounění bude vypadat lépe a bude trvanlivější, když je budete pravidelně promývat prostředkem k čištění vinylového čalounění.
5. Vše chromované plochy musíte pravidelně čistit, aby jste prodloužili jejich trvanlivost a zvýšili lesk. Každý den musíte přetřít tréninkový přístroj vlhkým hadříkem a dobře vysušit. Aspoň jednou za týden vyleštíte chromované díly běžným leštícím přípravkem, nebo automobilovým přípravkem k leštění chromu.
6. Kontrolujte správné utažení šroubů a matic. Pokud se nějaký šroub nebo matice často povolí, vyměňte je za nové u místního prodávajícího.
7. Kontrolujte, zda nejsou prasknutí na svarech.

Nutně musíte provádět rutinní úkony za účelem údržby přístroje, v opačném případě se mohou vyskytnout úrazy těla a/nebo poškození zařízení.

BALENÍ

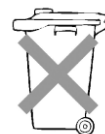
Ekologické, recyklovatelné materiály.

- Vnější obal s lepenky
- Tvarovky s polyesterové pěny (PS) neobsahují CPC.
- Fólie a pytle jsou s polyetylenem (PE).
- Upínací pásy s polypropylenem (PP).



UTILIZACE

Zajistěte ekologickou utilizaci zařízení. Další pokyny dostanete u místních úřadů, které mají ve své působnosti rovněž utilizaci odpadů.



Dovozce a distributor:



BESCO

BESCO Sp. s o.o., ul. Cechova 51, 30-614 Kraków, Poland, www.bescomo.eu

ZÁRUČNÍ LIST

Kupujícímu (uživateli) se poskytuje záruka za kvalitu výrobku v záruční době 24 měsíců od data koupě (převzetí). Pečlivě si uchovejte záruční list spolu s potvrzením o koupí a návodem k užívání!

REKLAMACE

Práva ze zodpovědnosti za vady možno uplatnit u prodávajícího, u kterého byl výrobek koupen, nebo u dovozce.

Musí se **uvést vada** – tzn. musí se dostatečně přesně určit vada, případně to, jak se vada projevuje navenek. Samotné tvrzení, že je výrobek vadný, nepostačí!

Námitka musí také obsahovat uplatnění konkrétního práva ze zodpovědnosti za vady, kterého se kupující dovolává, a musí se zdokumentovat **potvrzením o koupí (pokladní blok, faktura) s datem prodeje**. Výrobek se musí současně vybavit vhodným balením, nejvhodněji původním.

Kupující má právo, aby byla vada odstraněna bezúplatně, řádně a včas (nejpozději do 30 dnů od doručení reklamace, pokud se kupující a prodávající nedohodnou na delší době), případně, aby byl výrobek vyměněn za bezvadný.

Doba od uplatnění práva ze zodpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po ukončení opravy byl povinen převzít výrobek (bez ohledu na to, že kupující skutečně převzal věc) se nezapočítá do záruční doby.

Práva ze zodpovědnosti za vady věci zaniknou, pokud nebudou uplatněny v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

ZÁRUKA NEZAHRAJUJE:

- Opotřebením výrobku způsobené jeho běžným užíváním. (Běžným užíváním se rozumí užívání za účelem, pro který je výrobek určený a způsobem, který je popsán v příloženém návodu k užívání)

ZÁRUKA NAVÍC NEZAHRAJUJE VADY ZPŮSOBENÉ:

- Mechanickým poškozením; (například vady způsobené rozřezáním výrobku nebo jeho součástí při rozbalování)
- Neodborným zákrokem (opravou) uživatele a třetích osob;
- Nesprávným postupem nebo postupem rozporným s návodem k užívání;
- Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k užívání;
- Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodné skladování;
- Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

OPRAVA ZA ÚPLATU:

Pokud je uváděná vada, kterou záruka nezahrnuje, nebo už vypršela záruční doba, a kupující požaduje opravu, je to oprava za úplatu. Cena a podmínky budou stanoveny po dohodě se servisním střediskem firmy

Označení typu výrobku:

Datum prodeje:
Razítko a podpis prodávajícího:

Datum reklamace	Uváděná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna dílů	Poznámky

V případě dotazů kontaktujte prodávajícího nebo servis firmy:
BESCOMO Sp. s o.o., ul. Cechova 51, 30-614 Kraków, Poland
email: servis@bescomo.pl, www.bescomo.eu