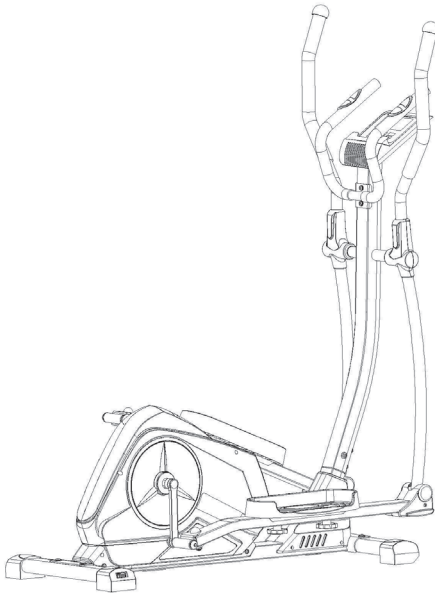


SPOKEY

My sport, my way



ALEAR+
928652

EN Elliptical cross trainer

PL Treñażer eliptyczny

CZ Eliptický treñažér

DE Crosstrainer

SK Eliptický treñažér

FI Crosstrainer

GR Μαγνητικό στατικό ποδηλάτο

HR Eliptični treñažerl

LT Magnetinis dviratis

LV Magnētiskās pārrobežu treneris

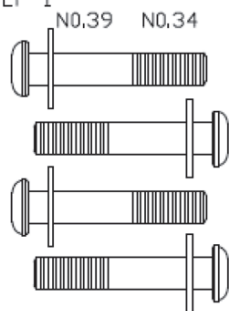
PT Bicicleta elíptica

RU Магнитного крест тренер

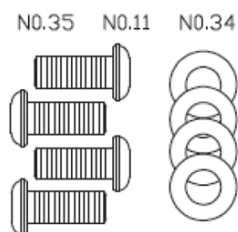
www.spokey.eu

A

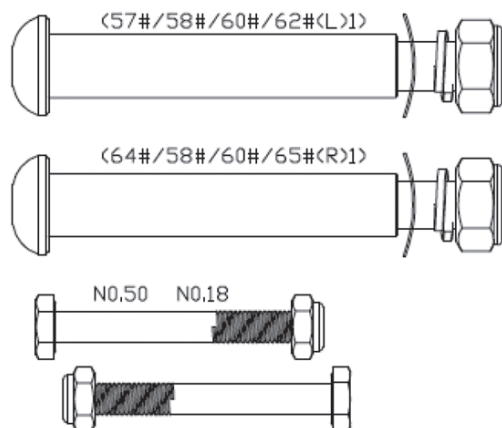
STEP 1



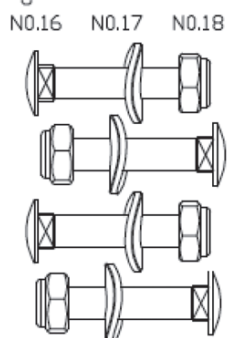
STEP 2



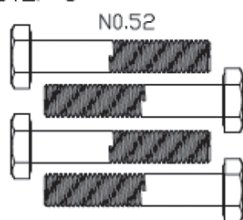
STEP 4



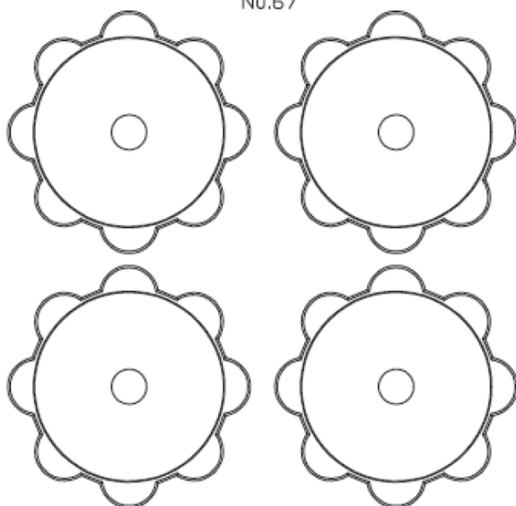
STEP 6



STEP 5



N0.67



STEP 7

N0.35



N0.34



STEP 9



N0.14



N0.47



N0.66



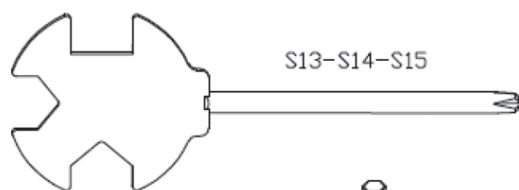
N0.63



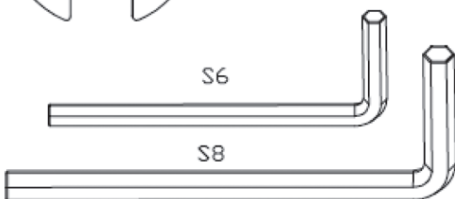
S17



S19

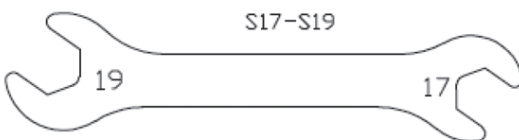


S13-S14-S15



S6

S8

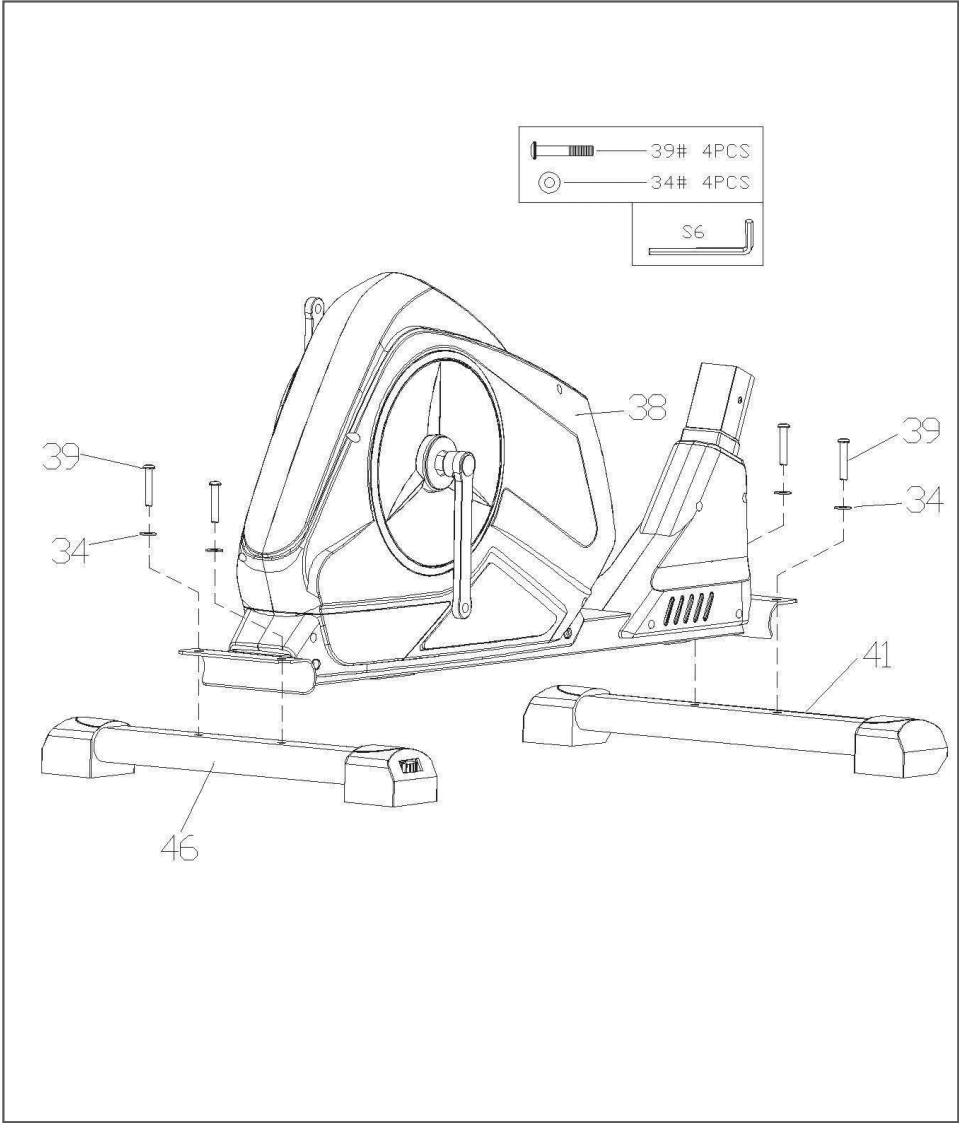


S17-S19

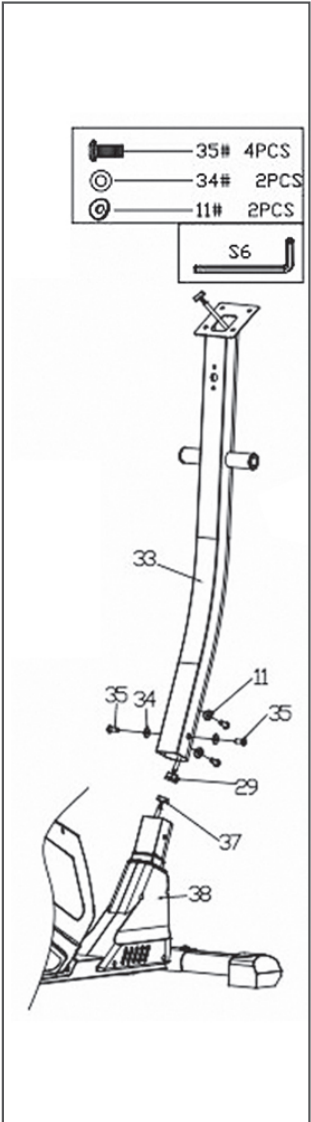
19

17

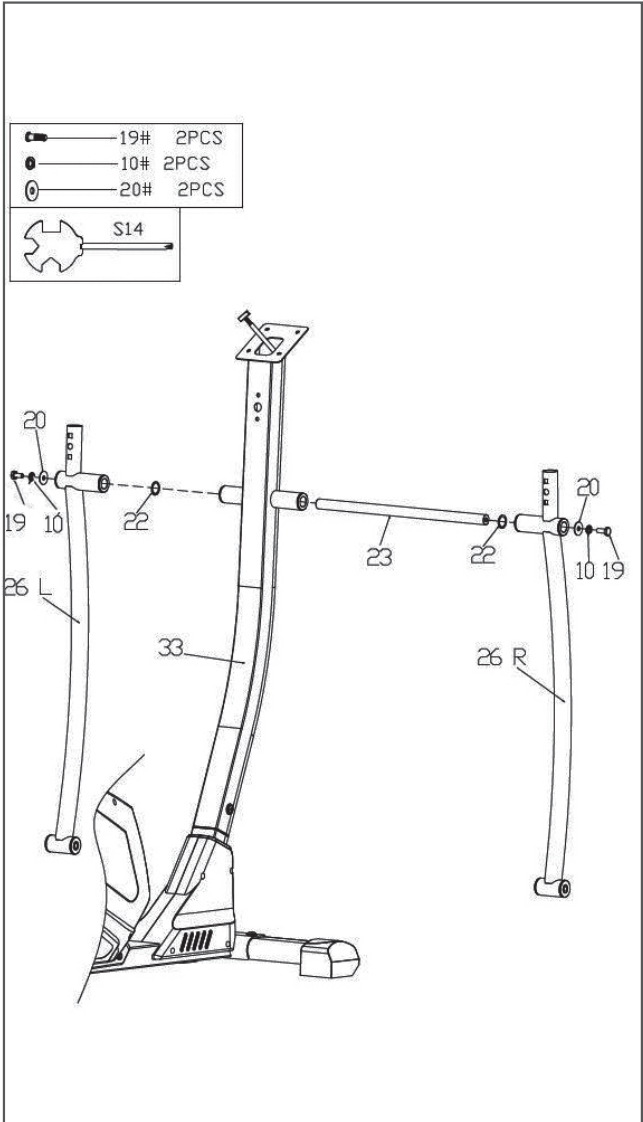
B












C

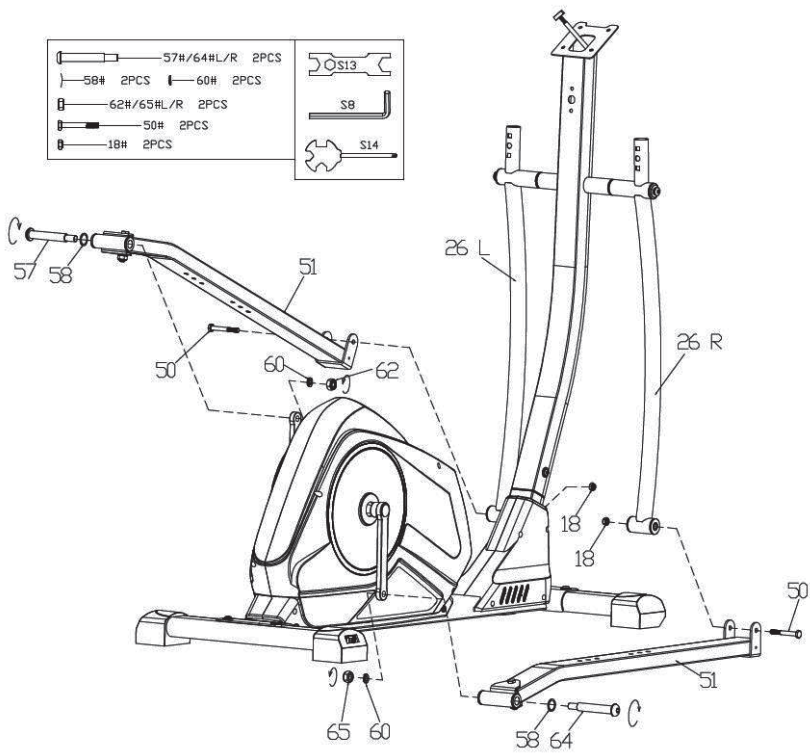


D



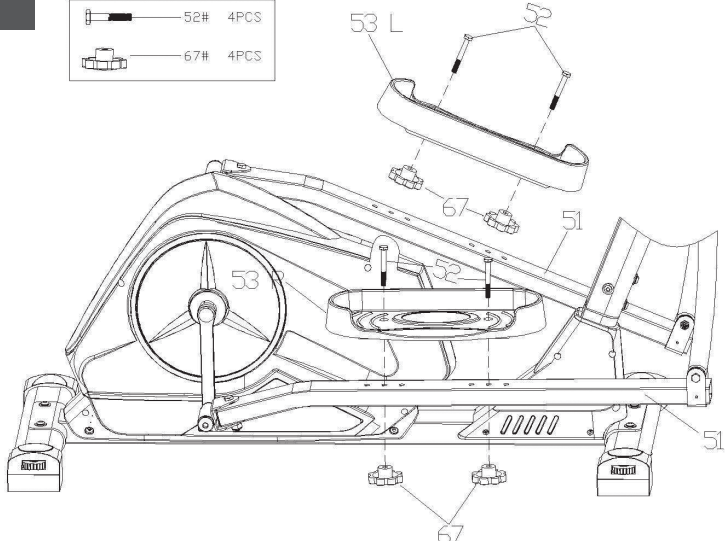
E

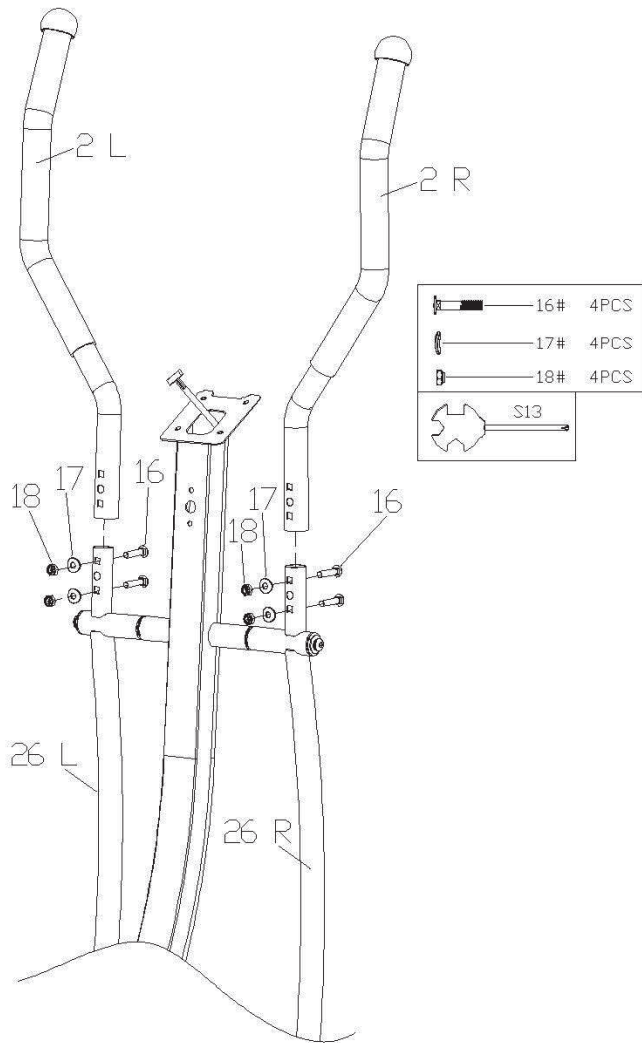
-  57H/64H/L/R 2PCS
-  58H 2PCS
-  60H 2PCS
-  62H/65H/L/R 2PCS
-  50H 2PCS
-  18H 2PCS
-  S13
-  S8
-  S14

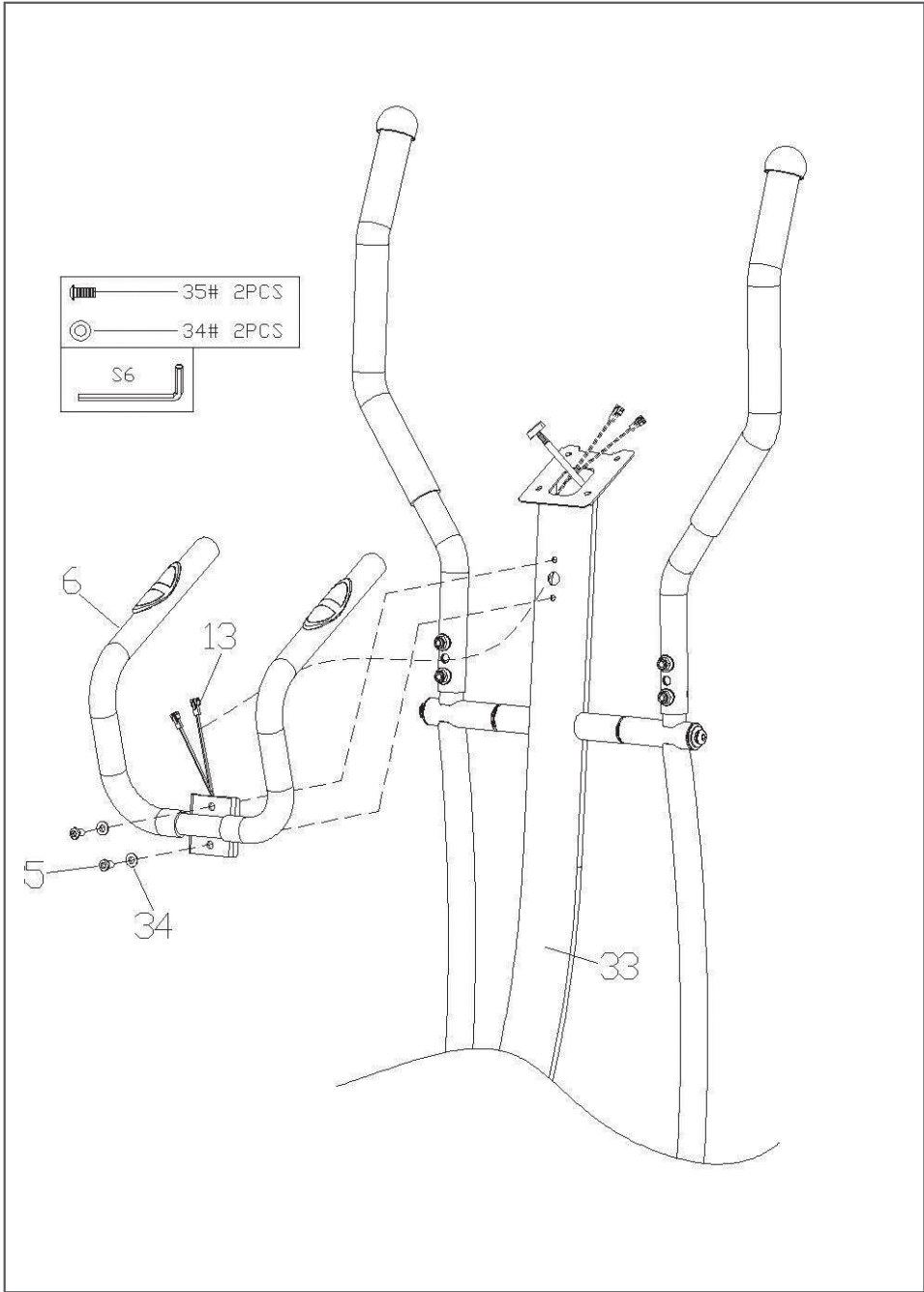


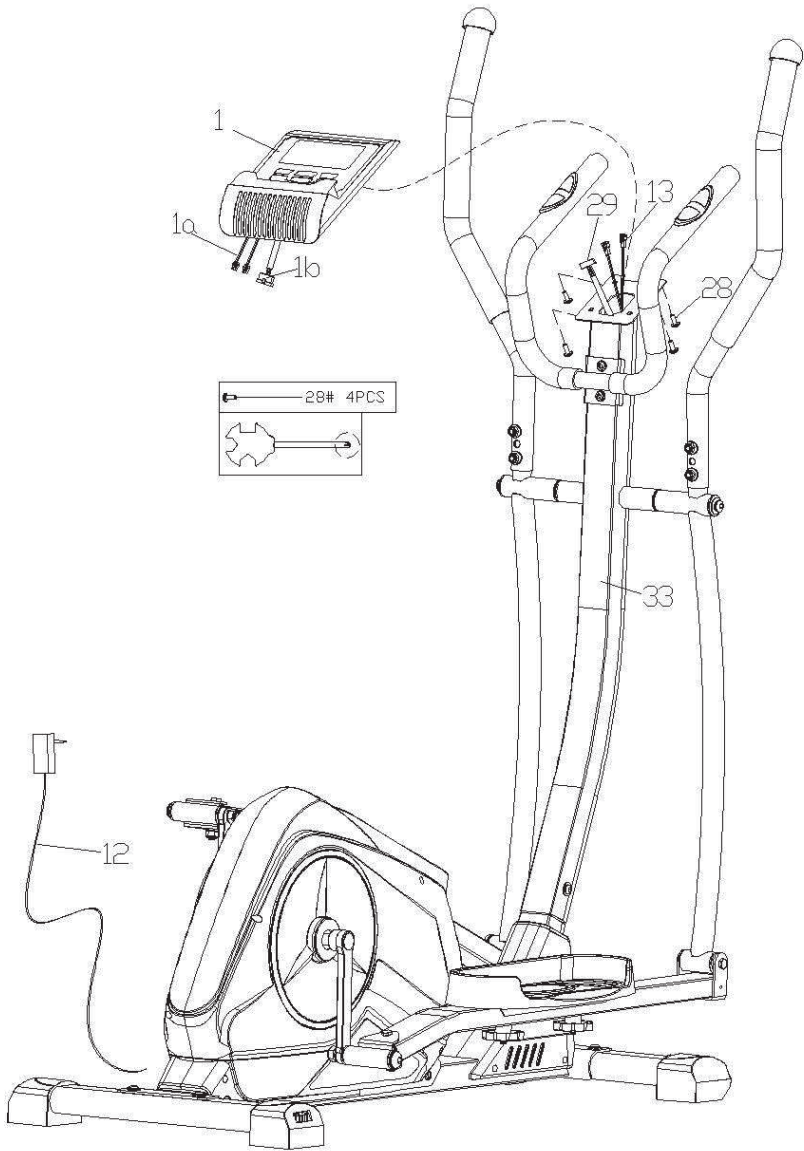
F

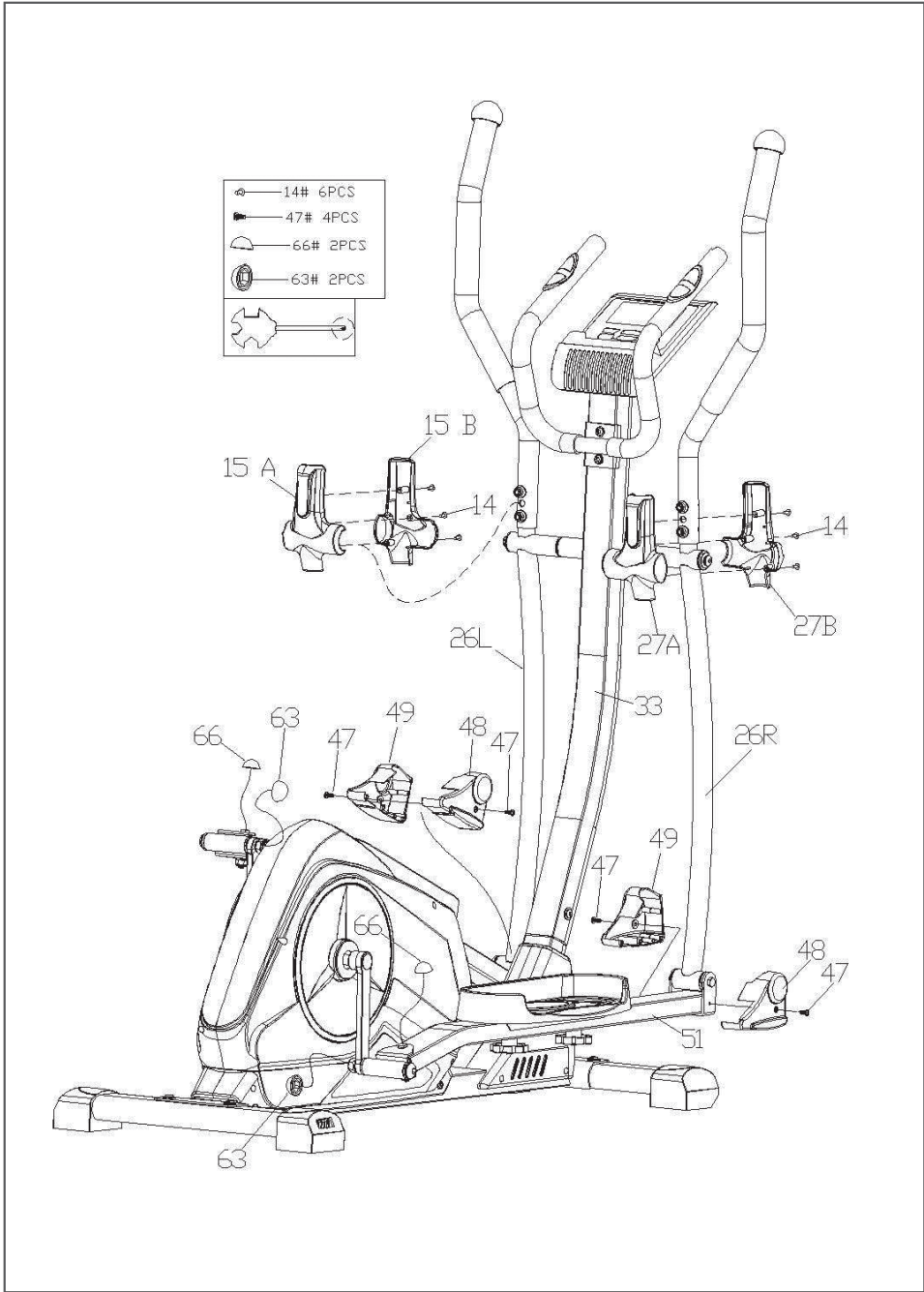
-  52H 4PCS
-  67H 4PCS











EN USE'S MANUAL

Thank you for purchasing the Magnetic Bike. Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety.

1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION

1. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
2. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
3. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for our floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
4. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc. It's easy to be ware away.
5. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
6. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
7. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. **Suitable for domestic, home use only.** Maximum user weight 130 kg.
8. The equipment is not suitable for therapeutic use.

2. HARDWARE TOOLS FOR INSTALLATION

(see fig A):

3. ASSEMBLING INSTRUCTIONS

Follow these easy steps:

Open the carton so the sides fall down. You can use the base of the cardboard to assemble the cross trainer on to avoid damaging your floor surface. Please tighten all screws loosely until final stage.

STEP 1 (see fig B):

Attach the front stabilizer(41) and the rear stabilizer(46) to the main frame(38) with the screws(39) and washers(34). The rear stabilizer has no wheels, the front has wheels attached.

STEP 2 (see fig C):

- 1. Connect the console wires(29) and (37) together as above. Please ensure that all pins are straight when connecting the

console wires (29) and (37). Failure to do so will result in console malfunction.

- 2. Put the front post(33) onto the main frame (38) with Screws (35) and washers(34 & 11).
- Note: Tighten the screws(35) and washers(34&11) after STEP 3. Periodically check these fixings and ensure they are tight.

STEP 3 (see fig D): :

1. Fix the lower handle bar(26L/R) to the front post(33) with hex screws(19) and spring washers(10&20) and handlebar shaft(23). When tighten the lower handle bars, please do not over tighten as they need to run freely.

STEP 4 (see fig E):

- 1. Loosely fit the back of the pedal tube(51 L/R) to the pedal crank using screws of crank axis (57 L/64R) and waved washer D16(58), also with the spring washers(60) and lock nut of crank axis 1/2"(62L&65R).
- 2. Loosely fit the front of the pedal tube(51L/R) to the lower handle bars (26 L/R) using screws M8*75(50) and nylon nuts(18).
- 3. Now fully tighten screws(57/64 L/R) from stage 1. Then secure with a spring washer(60) and nylon nuts(65/62 L/R).
- 4. Fully tighten the screws fitted in stage 2. Periodically check the fixings to ensure they are tight.

STEP 5 (see fig F): :

Install the pedal(53L/R) on the pedal tube(51) with screws(52) and knob (67).

Note: the lower side of each pedal should be attached on the outside and make sure you attach each pedal using the same holes on each side.

STEP 6 (see fig G):

Fix the handle bar(2L/R) to the lower handler bar(26L/R) with bolts(16), curved washers(17) and nylon nuts(18). All fixings need to be tighten.

STEP 7 (see fig H):

Attach the middle handle bar(6) to the front post(33) with the screws(35) and Washers(34)

STEP 8 (see fig I):

Connect handle pulse wires, then connect pulse sensor wires(13) to the console(1); fix the console(1) onto the front post(33) with screws(28). When you want to use the cross trainer, insert the

power adapter(12) into a power socket, and insert the jack into the machine socket located at the rear. Be sure that the console and machine works properly before going to step9.

STEP 9 (see fig):

1. Attach the handle bar cover(15AB/27AB) to lower handle bar tube (26L/R) with screws(14).
2. Attach screw decorative cover(66) to the back of the lower pedal tube to cover the exposed bolt head. Add screw decorative cover (63) to the inner left and right pedal arms at rear.
3. Attached the pedal tube cover(48/49) to the lower handle bar tube (26L/R) with screws(47).

Caution: Now the equipment is completed assembled, if you find it not leveled on the floor, you can adjust it by the adjusting rear stabilizer tube plug(45). Make sure you have tightened all the screws and nuts well before beginning your workout.

4. CONSOLE INSTRUCTION

4.1 KEY FUNCTIONS:

• START/STOP:

1. Start & Pauses workouts.
2. Start body fat measurement.
- 3..Operates only when in stop mode. Holding key for 3 seconds will reset all function value to be zero..

• **DOWN:** Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.

• **UP:** Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.

• **ENTER:** To input desired value or work out mode.

• **TEST (PULSE, RECOVERY):** Press to enter into Recovery function when computer has the heart rate value. Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute.F1 is the best, and F6 is the worst.

• **MODE:** Press to switch display form RPM to SPEED, ODO to DIST, WATT to Calories during workout.

4.2 WORKOUT SELECTION

After power-up using UP or DOWN keys to select then pressing ENTER to enter the desired mode.

• Setting Workout Parameters

After selecting your desired program, you may pre-set several workout parameters for desired results

• WORKOUT PARAMETERS:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs. Once a program has been selected, pressing **ENTER**, will make "TIME" parameter flash. Using **UP OR DOWN KEY** you may select desired time value. Press **ENTER KEY** to input value. Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of **UP OR DOWN KEY**. Press **START/STOP** to start workout.

4.3 PROGRAM OPERATION

• MANUAL(P1)

Selecting "Manual" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY .1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

• PRE-PROGRAMS (P2-P9)

There are 8 program profiles ready for use. All program profiles have 24 level of resistance.

SETTING PARAMETERS FOR PRE-PROGRAMS

Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY .1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

• Watt control program(P10)

Selecting "Watt control program" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY .1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Computer will adjust the resistance load automatically depends on the speed to maintain the constant watt value. User can use up down key to adjust the watt value during workout.

• BODY FAT PROGRAM(P11)

Setting Data for Body Fat

Selecting "BODY FAT Program" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER. "Male" will flash so Gender can be adjusted using UP OR DWON KEY, press ENTER to save gender & move to next data.

"175" of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY save value & move to next data.

"75" of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY to save vale & move to next data.

"30" of Age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY , press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE: Body Types:

There are 9 body types divided according to the FAT% calculated. W typie 1 zawartość tłuszczu sięga od 5% do 9%.

- Type 1 is from 5% to 9%.
- Type 2 is from 10% to 14%.
- Type 3 is from 15% to 19%.
- Type 4 is from 20% to 24%.
- Type 5 is from 25% to 29%.
- Type 6 is from 30% to 34%.
- Type 7 is from 35% to 39%.
- Type 8 is from 40% to 44%.
- Type 9 is from 45% to 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

Press **START/STOP KEY** to return the main Display.

• **TARGET HEART RATE Program(P12)**

Setting Parameters for TARGET H.R

Selecting "TARGET H.R." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note:

If Pulse is above or below (± 5) the set TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. I resistance load will increase or decrease.

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

• **HEART RATE CONTROL Program(P13-P15)**

There are 3 selection for target pulse:

P13- 60% TARGET H.R= 60% of (220-AGE)

P14- 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)

P15- 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

Selecting "One of Heart Rate Control Program ." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY

. 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Należy analogicznie skonfigurować pozostałe parametry i przejść do ćwiczenia naciskając START/STOP.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. I resistance load will increase or decrease .

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

• **USER PROGRAM (P16-P19)**

There are four user programs can be selected form U1 to U4.

User program allows user to set their own program that can be used immediately

Setting Parameters for User Program

Selecting user using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters .

After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use UP OR DOWN KEY to adjust then pressing ENTER until finished. (There are 10 times total). Press START/STOP to start workout. pozostałych parametrów, należy nacisnąć START.

Note:

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

5. PRODUCT MAINTENANCE:

- When you don't use the exercise bike for a long time, please take out the console battery to avoid running out of battery.
- Often clean the exercise bike with clean cloth to keep the clean appearance..
- Regularly check that the elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- Remember regularly to grease moving parts.
- Storing the equipment in a clean and dry environment away from children.

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

WAŻNA INFORMACJA! Dziękujemy za zakup naszego produktu.

Prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji przed jej użyciem i przechowywanie jej w odpowiednim miejscu.

1. WAŻNE - INFORMACJE BEZPIECZEŃSTWA

1. Uważaj na sygnały które daje Ci Twoje ciało. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Jeśli wystąpi jakikolwiek z tych stanów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
2. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez dorosłych.
3. Używaj sprzętu na solidnej, płaskiej powierzchni z matą ochronną pod rowerem stacjonarnym dla zabezpieczenia Twojej podłogi i stabilności sprzętu. Ze względów bezpieczeństwa sprzęt powinien mieć wokół siebie co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni.
4. Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone. Niektóre części, takie jak pedały itp. łatwo mogą się poluzować.
5. Zawsze używaj sprzętu zgodnie ze wskazaniami. Jeśli znajdziesz jakieś wadliwe elementy podczas montażu lub kontroli sprzętu lub jeśli usłyszysz nietypowy hałas dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, zaprzestań ćwiczeń. Nie używaj sprzętu, dopóki problem nie zostanie naprawiony.
6. Noś odpowiednią odzież podczas korzystania ze sprzętu. Unikaj noszenia luźnych ubrań, które mogą zostać wciągnięte przez urządzenie lub które mogą ograniczać lub uniemożliwiać ruch.
7. Sprzęt został przetestowany i certyfikowany zgodnie z EN957 w klasie H.C. **Nadaje się tylko do użytku domowego.** Maksymalna waga użytkownika 130 kg.
8. Sprzęt nie nadaje się do zastosowania terapeutycznego.

2. NARZĘDZIA I CZĘŚCI MONTAŻOWE (patrz rys.A):

3. INSTRUKCJA MONTAŻU

Urządzenie można łatwo zmontować zgodnie z poniższą instrukcją. Otwórz karton, opuszczając jego boczne ścianki. Można użyć dna kartonu do montażu orbitreka, aby nie uszkodzić podłogi. Należy częściowo przykręcać wszystkie śruby i dopiero na ostatnim etapie wszystkie dokręcić mocno.

KROK 1 (patrz rys.B):

Przymocować przedni (41) i tylny stabilizator (46) do ramy głównej (38), używając śruby (39) i płaskiej podkładki (34). Tylny nie ma koła; przedni ma przymocowane koło.

KROK 2 (patrz rys.C):

• Połączyć ze sobą przewody konsoli (29) i (37) jak na ilustracji. Podczas łączenia przewodów konsoli (29) i (37) należy zwrócić

uwagę, czy bolce są ustawione prosto. W przeciwnym razie konsola nie będzie działać prawidłowo.

- Umieścić przednią rurkę (33) na ramie głównej (38), mocując ją śrubami (35) i podkładkami (34 i 11).
- **Uwaga:** Śruby (35) i podkładki (34 i 11) należy dokręcić do końca po wykonaniu KROKU 3. Należy regularnie sprawdzać elementy łącznikowe i upewniać się, że są dobrze dokręcone.

KROK 3 (patrz rys.D):

Przymocować rurki uchwytów na ręce (26L/R) do przedniej rurki (33), używając śrub z łbem sześciokątnym (19) i podkładek sprężystych (10 i 20) oraz poprzeczki (23). Podczas dokręcenia uchwytów należy uważać, by nie docisnąć ich za mocno, ponieważ muszą się swobodnie obracać.

KROK 4 (patrz rys.E):

- Lekko zamocować rurkę pedału (51L/R) na korbie pedałów, używając do tego śrub korby (57L / 64R) i podkładki falistej D16 (58), a także podkładek sprężystych (60) i nakrętki korby 1/2" (62L / 65R).
- Lekko zamocować przód rurki pedału (51L/R) do rurki uchwytu na ręce (26 L/R), używając śrub M8x75 (50) i nakrętek nylonowych (18).
- Następnie mocno dokręcić śruby (57/64 L/R) wkręcane w kroku 1. Docisnąć i dokręcić podkładkę sprężystą (60) i nakrętki nylonowe (65/62 L/R).
- Mocno dokręcić śruby wkręcane w kroku 2. Należy regularnie sprawdzać elementy łącznikowe i upewniać się, że są dobrze dokręcone.

KROK 5 (patrz rys.F):

Zamontować pedały (53L/R) na rurce pedału (51), używając śrub (52) i pokrętła (67).

Uwaga: dolna strona każdego pedału powinna być mocowana od zewnętrznej strony; należy się upewnić, że każdy pedały jest mocowany przez użyciu tych samych otworów po każdej stronie.

KROK 6 (patrz rys.G):

Przymocować uchwyty na ręce (2L/R) do rurek uchwytów na ręce (26L/R), używając śrub (16), podkładek łukowych (17) i nakrętek nylonowych (18). Mocno dokręcić wszystkie elementy łącznikowe.

KROK 7 (patrz rys.H):

Zamocować środkowy uchwyt na ręce (6) do rurki przedniej (33), używając śrub (35) i podkładek (34).

KROK 8 (patrz rys.I):

Połączyć przewody pomiaru pulsu uchwytu, a następnie podłączyć przewody czujnika pulsu (13) do konsoli (1); zamocować

konsolę (1) na rurce przedniej (33) za pomocą śrub (28). Gdy orbitrek ma być używany, należy włożyć zasilacz sieciowy (12) do gniazdka, a złącze jack do gniazda umieszczonego z tyłu urządzenia. Przed przejściem do kroku 9 należy się upewnić, że urządzenie i konsola pracują poprawnie.

KROK 9 (patrz rys.J):

1. Zamocować osłonę uchwytów na ręce (15AB/27AB) do rurek uchwytów na ręce (26L/R), używając śrub (14).
2. Zamocować osłonę maskującą (66) od tyłu rurek na pedały, aby zakryć odsłonięte łby śrub. Od tyłu założyć osłonę maskującą śrub (63) na wspornik lewego i prawego pedału.
3. Założyć pokrywy rurek na pedały (48/49) na rurki uchwytów na ręce (26L/R), mocując je śrubami (47).

Uwaga: Po złożeniu sprzętu należy sprawdzić, czy jest ustawiony poziomo - jeśli nie, można to wyregulować przesuwym zakreśleniem tylnego stabilizatora (13). Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy dobrze dokręcić wszystkie śruby i nakrętki.

4. INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI

4.1 NAJWAŻNIEJSZE FUNKCJE:

• START/STOP:

1. Rozpoczyna i zatrzymuje ćwiczenia.
2. Rozpoczyna pomiar poziomu tłuszczu.
3. (Działa wyłącznie przy zatrzymanym sprzęcie) Przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy powoduje zresetowanie wartości wszystkich funkcji do zera.

- **STRZAŁKA W DÓŁ:** Zmniejsza wartość wybranego parametru: TIME (czas), DISTANCE (odległość) itd. Podczas ćwiczenia zmniejsza obciążenie.
- **STRZAŁKA W GÓRĘ:** Zwiększa wartość wybranego parametru. Podczas ćwiczenia zwiększa obciążenie.
- **ENTER:** Służy do wprowadzenia żądanej wartości lub trybu ćwiczenia.

4.2 WYBÓR ĆWICZENIA

Po włączeniu konsoli należy użyć strzałek w górę lub w dół do wybrania ćwiczenia i zatwierdzić przyciskiem ENTER.

• Konfigurowanie parametrów

Po wybraniu żądanego programu można skonfigurować parametry ćwiczenia.

• Parametry ćwiczenia:

TIME (czas) / DISTANCE (odległość) / CALORIES (kalorie) / AGE (wiek)

Uwaga: W niektórych programach pewne parametry nie podlegają regulacji.

Po wybraniu programu naciśnięcie **ENTER** powoduje, że parametr **TIME** zaczyna migać. Można wybrać odpowiednią wartość strzałkami w górę i w dół. Następnie naciśnięcie **ENTER** zatwierdza wartość. Migający kursor przesuwa się do kolejnego parametru.

Podobnie jak poprzednio, można wybrać odpowiednią wartość strzałkami w górę i w dół. Następnie naciśnięcie **START/STOP** uruchamia ćwiczenie.

4.3 OBSŁUGA PROGRAMÓW

• RĘCZNA (P1)

Obsługę ręczną można wybrać wskazując **MANUAL** strzałkami w górę lub w dół, a następnie nacisnąć **ENTER**. Najpierw zaczyna migać parametr **TIME** (czas), który można ustawić strzałkami w górę lub w dół. Naciśnięcie **ENTER** zatwierdza wartość i przechodzi do kolejnego parametru.

Należy analogicznie skonfigurować pozostałe parametry i przejść do ćwiczenia naciskając **START/STOP**.

Uwaga: Gdy jeden z parametrów ćwiczenia dojdzie do zera, konsola wyda dźwięk ostrzegawczy, a ćwiczenie zostanie automatycznie zakończone. Aby ćwiczyć dalej i osiągnąć wartości docelowe pozostałych parametrów, należy nacisnąć **START**.

• KONFIGURACJA PROGRAMÓW (P2-P9)

Użytkownik może skorzystać z 8 profili dostępnych do zaprogramowania. Każdy profil ma 24 poziomy obciążenia. USTAWIANIA PARAMETRÓW PROGRAMU

Należy wybrać żądany profil programu strzałkami w górę lub w dół, a następnie nacisnąć **ENTER**. Najpierw zaczyna migać parametr **TIME** (czas), który można ustawić strzałkami w górę lub w dół. Naciśnięcie **ENTER** zatwierdza wartość i przechodzi do kolejnego parametru.

Należy analogicznie skonfigurować pozostałe parametry i przejść do ćwiczenia naciskając **START/STOP**.

Uwaga: Gdy jeden z parametrów ćwiczenia dojdzie do zera, konsola wyda dźwięk ostrzegawczy, a ćwiczenie zostanie automatycznie zakończone. Aby ćwiczyć dalej i osiągnąć wartości docelowe pozostałych parametrów, należy nacisnąć **START**.

• PROGRAM REJESTRUJĄCY WYDATEK ENERGII (P10)

Ten program można wybrać wskazując **WATT CONTROL PROGRAM** strzałkami w górę lub w dół, a następnie nacisnąć **ENTER**. Najpierw zaczyna migać parametr **TIME** (czas), który można ustawić strzałkami w górę lub w dół. Naciśnięcie **ENTER** zatwierdza wartość i przechodzi do kolejnego parametru.

Należy analogicznie skonfigurować pozostałe parametry i przejść do ćwiczenia naciskając **START/STOP**.

Komputer automatycznie dopasowuje obciążenie w zależności od prędkości tak, by zapewnić stały wydatek energii. Użytkownik może regulować wartość energii w trakcie ćwiczenia, używając strzałek w górę i w dół.

• PROGRAM ODCHUDZAJĄCY (P11)

Konfiguracja parametrów odchudzania

Ten program można wybrać wskazując **BODY FAT PROGRAM** strzałkami w górę lub w dół, a następnie nacisnąć **ENTER**. Najpierw zaczyna migać wartość **MALE** (mężczyzna), który pozwala wybrać

plęć użytkownika strzałkami w górę lub w dół. Naciśnięcie ENTER zatwierdza wartość i przechodzi do kolejnego parametru.

Kolejny parametr wyświetla wartość 175 (wzrost), który ponownie można ustawić strzałkami w górę lub w dół.

Kolejny parametr wyświetla wartość 75 (waga), który ponownie można ustawić strzałkami w górę lub w dół.

Następnie pojawia się wartość 30 (wiek), który również można ustawić strzałkami w górę lub w dół. **Następnie naciśnięcie START/STOP uruchamia ćwiczenie; należy pamiętać o tym, by umieścić dłonie na uchwytach do pomiaru pulsu.**

Po 15 sekundach ekran wyświetla FAT% (procentowy poziom tłuszczu), BMR (wskaźnik metabolizmu, czyli zapotrzebowanie na kalorie), BMI (indeks masy ciała) i BODY TYPE (typ budowy ciała).

UWAGA: Typy budowy ciała:

W zależności od wyliczonego poziomu tłuszczu urządzenie prezentuje 1 z 9 typów budowy ciała.

- W typie 1 zawartość tłuszczu sięga od 5% do 9%.
- W typie 2 zawartość tłuszczu sięga od 10% do 14%.
- W typie 3 zawartość tłuszczu sięga od 15% do 19%.
- W typie 4 zawartość tłuszczu sięga od 20% do 24%.
- W typie 5 zawartość tłuszczu sięga od 25% do 29%.
- W typie 6 zawartość tłuszczu sięga od 30% do 34%.
- W typie 7 zawartość tłuszczu sięga od 35% do 39%.
- W typie 8 zawartość tłuszczu sięga od 40% do 44%.
- W typie 9 zawartość tłuszczu sięga od 45% do 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (wskaźnik metabolizmu)

BMI: Body Mass Index (indeks masy ciała)

Naciśnięcie **START/STOP** powoduje powrót do ekranu głównego.

• PROGRAM ĆWICZEŃ PRZY OKREŚLONYM TĘTNIE (P12)

Ustawiania parametrów programu TARGET HR

Ten program można wybrać wskazując TARGET HR strzałkami w górę lub w dół, a następnie naciśnięcie ENTER.

Najpierw zaczyna migać parametr TIME (czas), który można ustawić strzałkami w górę lub w dół. Naciśnięcie ENTER zatwierdza wartość i przechodzi do kolejnego parametru.

Należy analogicznie skonfigurować pozostałe parametry i przejść do ćwiczenia naciskając START/STOP.

Uwaga: Jeśli plus wynosi więcej lub mniej (± 5) niż ustalona wartość TARGET HR (tętna docelowego), komputer automatycznie dostosuje obciążenie podczas ćwiczenia. Co ok. 10 sekund komputer weryfikuje ten parametr i zwiększa lub zmniejsza obciążenie.

Gdy jeden z parametrów ćwiczenia dojdzie do zera, konsola wyda dźwięk ostrzegawczy, a ćwiczenie zostanie automatycznie zakończone. Aby ćwiczyć dalej i osiągnąć wartości docelowe pozostałych parametrów, należy nacisnąć START.

• PROGRAMY KONTROLI TĘTNA (P13-P15)

Puls docelowy może mieć jedną z poniższych wartości:

P13 - 60% TARGET HR = 60% z (220-WIEK)

P14 - 75% TARGET HR = 75% z (220-WIEK)

P15 - 85% TARGET HR = 85% z (220-WIEK)

Ustawianie parametrów programu HEART RATE CONTROL

Ten program można wybrać wskazując HEART RATE CONTROL PROGRAM strzałkami w górę lub w dół, a następnie naciśnięcie ENTER. Najpierw zaczyna migać parametr TIME (czas), który można ustawić strzałkami w górę lub w dół. Naciśnięcie ENTER zatwierdza wartość i przechodzi do kolejnego parametru.

Należy analogicznie skonfigurować pozostałe parametry i przejść do ćwiczenia naciskając START/STOP.

Uwaga: Jeśli plus wynosi więcej lub mniej (± 5) niż ustalona wartość TARGET HR (tętna docelowego), komputer automatycznie dostosuje obciążenie podczas ćwiczenia. Co ok. 10 sekund komputer weryfikuje ten parametr i zwiększa lub zmniejsza obciążenie.

Gdy jeden z parametrów ćwiczenia dojdzie do zera, konsola wyda dźwięk ostrzegawczy, a ćwiczenie zostanie automatycznie zakończone. Aby ćwiczyć dalej i osiągnąć wartości docelowe pozostałych parametrów, należy nacisnąć START.

• PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

Dostępne są również cztery profile konfigurowane dowolnie przez użytkownika, oznaczone symbolami od U1 do U4.

Użytkownik może tu samodzielnie skonfigurować własny program, gotowy do użycia.

Ustawiania parametrów programów użytkownika

Należy wybrać program użytkownika strzałkami w górę lub w dół, a następnie naciśnięcie ENTER. Najpierw zaczyna migać parametr TIME (czas), który można ustawić strzałkami w górę lub w dół. Naciśnięcie ENTER zatwierdza wartość i przechodzi do kolejnego parametru.

Należy analogicznie skonfigurować pozostałe parametry.

Po zakończeniu ustawiania parametrów zacznie migać poziom 1; można użyć strzałek w górę i w dół do zmiany tego parametru, a następnie naciśnięcie ENTER. (Dostępnych jest 10 poziomów). Następnie naciśnięcie START/STOP uruchamia ćwiczenie.

Uwaga: Gdy jeden z parametrów ćwiczenia dojdzie do zera, konsola wyda dźwięk ostrzegawczy, a ćwiczenie zostanie automatycznie zakończone. Aby ćwiczyć dalej i osiągnąć wartości docelowe pozostałych parametrów, należy nacisnąć START.

5. KONSERWACJA SPRZĘTU:

- Jeśli rower nie ma być używany przez dłuższy czas, należy wyjąć baterię z konsoli, aby jej nie zużywać.
- Należy często czyścić rower czystą szmatką.
- Należy regularnie sprawdzać, czy elementy przykręcane śrubami i nakrętkami są dobrze przymocowane.
- Należy regularnie smarować ruchome części.
- Sprzęt należy przechowywać w suchym i czystym pomieszczeniu, chroniony przed dziećmi.

CZ NÁVOD K OBSLUZE

DŮLEŽITÁ INFORMACE! Děkujeme Vám za zakoupení našeho produktu.

Před použitím si pozorně přečtěte tuto příručku a uchovejte ji na vhodném místě.

1. DŮLEŽITÉ

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

1. Všimněte si signálů, které Vám dává Vaše tělo. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit zdraví. Pokud nastane některý z těchto stavů, před pokračováním v cvičebním programu se poraďte s lékařem.
2. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.
3. Zařízení používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podložkou pod rotopedem, aby byla chráněna Vaše podlaha a stabilita zařízení. Z bezpečnostních důvodů by zařízení mělo mít kolem 0,5 m volného místa.
4. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou dotažené matice a šrouby. Některé části, jako jsou pedály apod., se mohou snadno uvolnit.
5. Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké vadné komponenty nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklý hluk, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém vyřešen.
6. Při používání zařízení noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení volných oděvů, které by mohly být zachyceny v zařízení nebo které mohou omezovat nebo bránit v pohybu.
7. Zařízení bylo testováno a certifikováno v souladu s EN957 ve třídě H.C. **Vhodné pouze pro domácí použití.** Maximální hmotnost uživatele 130 kg.
8. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.

2. NÁŘADÍ A MONTÁŽNÍ DÍLY

(viz obr.A):

3. NÁVOD PRO MONTÁŽ

Zařízení lze snadno sestavit podle níže uvedených pokynů. Otevřete krabici sklopením bočních stěn. Můžete použít dno krabice pro montáž trenažéru, aby nedošlo k poškození podlahy. Všechny šrouby by měly být částečně utaženy a teprve v poslední fázi utaženy silně.

KROK 1 (viz obr.B):

Připojte přední (41) a zadní stabilizátor (46) k hlavnímu rámu (38) pomocí šroubu (39) a ploché podložky (34). Zadní nemá kolo; přední má připojené kolo.

KROK 2 (viz obr.C):

• Kabely konzoly (29) a (37) spojte podle obrázku. Při spojování kabelů konzoly (29) a (37) se ujistěte, že kolíky jsou nastaveny

rovně. Jinak konzola nebude fungovat správně.

- Umístěte přední trubku (33) na hlavní rám (38) a upevněte ji šrouby (35) a podložkami (34 a 11).
- **Poznámka:** Šrouby (35) a podložky (34 a 11) je třeba úplně dotáhnout po dokončení KROKU 3. Pravidelně kontrolujte upevňovací prvky a ujistěte se, že jsou pevně utaženy.

KROK 3 (viz obr.D):

Trubky rukojeti (26L/R) připevněte k přední trubce (33) pomocí šroubů se šestihlannou hlavou (19) a pružných podložek (10 a 20) a příčky (23). Při utahování rukojeti dávejte pozor, abyste je příliš neutáhli, protože se musí volně otáčet.

KROK 4 (viz obr.E):

1. Lehce připevněte pedálovou trubku (51L/R) ke klíce pedálu pomocí klikových šroubů (57L/64R) a vlnité podložky D16 (58), pružných podložek (60) a 1/2" klikové matice (62L/65R),
2. Lehce připevněte přední část pedálové trubky (51L/R) k trubce rukojeti (26 L/R) pomocí šroubů M8x75 (50) a nylonových matic (18).
3. Potom pevně utáhněte šrouby (57/64 L/R) šroubované v kroku 1. Dotlačte a utáhněte pružnou podložku (60) a nylonové matice (65/62 L/R).
4. Pevně utáhněte šrouby šroubované v kroku 2. Pravidelně kontrolujte upevňovací prvky a ujistěte se, že jsou pevně utaženy.

KROK 5 (viz obr.F):

Namontujte pedál (53 L/R) na trubku pedálu (51) pomocí šroubů (52) a knoflíku (67).

Poznámka: spodní část každého pedálu by měla být připevněna zvnějšku; ujistěte se, že každý pedál je upevněn pomocí stejných otvorů na každé straně.

KROK 6 (viz obr.G):

Připevněte rukojeti (2 L/R) k trubkám rukojeti (26 L/R) pomocí šroubů (16), podložek (17) a nylonových matic (18). Pevně utáhněte všechny spojovací prvky.

KROK 7 (viz obr.H):

Upevněte střední rukojeť (6) k přední trubce (33) pomocí šroubů (35) a podložek (34).

KROK 8 (viz obr.I):

Připojte kabely pro měření pulsu k rukojeti a poté připojte kabely (13) snímačů pulsu ke konzole (1); připevněte konzolu (1) k přední trubce (33) šrouby (28). Před použitím trenažéru zapojte síťový napájecí zdroj (12) do zásuvky a jack konektor do zásuvky na zadní straně zařízení. Před zahájením kroku 9 se ujistěte, že zařízení a konzola fungují správně.

KROK 9 (viz obr.J):

1. Připevněte kryt rukojeti (15AB/27AB) k trubkám rukojeti (26L/R) pomocí šroubů (14).
2. Nasadte maskovací kryt (66) na zadní část pedálových trubek pro zakrytí odkrytých hlav šroubů. Zezadu namontujte maskovací kryt šroubů (63) na držák levého a pravého pedálu.
3. Namontujte kryty trubek pedálů (48/49) na trubky rukojeti (26L/R) a zajistěte je šrouby (47).

Poznámka: Po složení přístroje se ujistěte, že je ve vodorovné poloze - pokud ne, můžete jej upravit posuvným koncem zadního stabilizátoru (13). Před zahájením cvičení je nutné utáhnout všechny šrouby a matice.

4. NÁVOD K OBSLUZE KONZOLY

4.1 Nejdůležitější funkce

• START/STOP:

1. Spouští a zastavuje cvičení.
2. Zahájí měření hladiny tuku.
3. (Funkuje pouze, když je zařízení zastaveno) Přidržení tlačítka po dobu 3 sekund se všechny funkce resetují na nulu.

• **ŠIPKA DOLŮ:** Snižuje hodnotu vybraného parametru: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) atd. Během cvičení snižuje zátěž.

• **ŠIPKA NAHORU:** Zvyšuje hodnotu vybraného parametru. Během cvičení snižuje zátěž.

• **ENTER:** Používá se pro zadávání požadované hodnoty nebo režimu cvičení.

• **TEST (PULSE, RECOVERY):** Stisknutím tohoto tlačítka se spustí funkce Recovery, která se používá k měření srdeční frekvence. Recovery zkoumá úroveň výkonu po dobu 1 minuty, v rozmezí 1-6. F1 je nejvyšší úroveň, F6 je nejnižší.

• **MODE:** Stisknutím tohoto tlačítka během cvičení lze změnit zobrazené funkce/jednotky z RPM na SPEED, z ODO na DIST a z WATT na Calories.

4.2 VOLBA CVIČENÍ

Po zapnutí konzoly pomocí šipek nahoru nebo dolů vyberte cvičení a potvrďte tlačítkem ENTER.

• Konfigurace parametrů

Po výběru požadovaného programu lze nakonfigurovat parametry cvičení.

• PARAMETRY CVIČENÍ:

TIME (čas) / DISTANCE (vzdálenost) / CALORIES (kalorie) / AGE (věk)

Poznámka: V některých programech nejsou některé parametry nastavitelné

Po výběru programu stisknutím ENTER způsobí blikání parametru TIME. Příslušnou hodnotu lze vybrat pomocí šipek nahoru a dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí. Blikající kurzor se přesune na další parametr. Stejně jako dříve lze pomocí šipek nahoru a dolů

vybrat příslušnou hodnotu. Poté stiskem START/STOP se cvičení zahájí.

4.3 OVLÁDÁNÍ PROGRAMŮ

• RUČNÍ (P1)

Ruční ovládání lze vybrat zvolením MANUAL pomocí šipek nahoru nebo dolů a poté stisknutím tlačítka ENTER. Nejprve bliká parametr TIME (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Ostatní parametry lze nakonfigurovat stejným způsobem a přejít k cvičení stisknutím START/STOP.

Poznámka: Když jeden z parametrů cvičení dosáhne nuly, konzole vydá varovný zvuk a cvičení se automaticky ukončí. Pro pokračování cvičení a dosažení cílových hodnot ostatních parametrů stiskněte START.

• KONFIGURACE PROGRAMŮ (P2-P9)

Uživatel může využít 8 dostupných programovatelných profilů. Každý profil má 24 úrovní zatížení.

NASTAVENÍ PARAMETRŮ PROGRAMU

Pomocí šipek nahoru a dolů vyberte požadovaný profil programu a stiskněte klávesu ENTER. Nejprve bliká parametr TIME (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Ostatní parametry lze nakonfigurovat stejným způsobem a přejít k cvičení stisknutím START/STOP.

Poznámka: Když jeden z parametrů cvičení dosáhne nuly, konzole vydá varovný zvuk a cvičení se automaticky ukončí. Pro pokračování cvičení a dosažení cílových hodnot ostatních parametrů stiskněte START.

• PROGRAM EVIDENCE ENERGETICKÝCH VÝDAJŮ (P10)

Tento program lze vybrat zvolením WATT CONTROL PROGRAM pomocí šipek nahoru nebo dolů a poté stisknutím klávesy ENTER. Nejprve bliká parametr TIME (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Ostatní parametry lze nakonfigurovat stejným způsobem a přejít k cvičení stisknutím START/STOP.

Počítač automaticky upraví zatížení v závislosti na rychlosti tak, aby byl zajištěn stálý výdej energie. Uživatel může během cvičení upravovat hodnotu energie pomocí šipek nahoru a dolů.

• PROGRAM NA HUBNUTÍ (P11)

Konfigurace parametrů hubnutí

Tento program lze vybrat zvolením BODY FAT PROGRAM pomocí šipek nahoru nebo dolů a poté stisknutím ENTER. Nejprve bliká hodnota MALE (muž), což umožňuje vybrat pohlaví uživatele pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Další parametr zobrazuje hodnotu 175 (zvýšení), kterou lze znovu nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů.

Další parametr zobrazuje hodnotu 75 (hmotnost), kterou lze znovu nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů.

Poté se objeví hodnota 30 (věk), kterou lze také nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů.

Poté stiskem START/STOP zahájíte cvičení; nezapomeňte položit ruce na rukojeti pro měření tepové frekvence.

Po 15 sekundách se na obrazovce zobrazí FAT% (procento tuku), BMR (index metabolismu, tedy spotřeba kalorií), BMI (index tělesné hmotnosti) a BODY TYPE (typ těla).

POZNÁMKA: Typy těla:

V závislosti na vypočtené hladině tuku zařízení prezentuje 1 z 9 typů těla

- V případě typu 1 je obsah tuku v rozmezí od 5% do 9%.
- V případě typu 2 je obsah tuku v rozmezí od 10% do 14%.
- V případě typu 3 je obsah tuku v rozmezí od 15% do 19%.
- V případě typu 4 je obsah tuku v rozmezí od 20% do 24%.
- V případě typu 5 je obsah tuku v rozmezí od 25% do 29%.
- V případě typu 6 je obsah tuku v rozmezí od 30% do 34%.
- V případě typu 7 je obsah tuku v rozmezí od 35% do 39%.
- V případě typu 8 je obsah tuku v rozmezí od 40% do 44%.
- V případě typu 9 je obsah tuku v rozmezí od 45% do 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (index metabolismu)

BMI: Body Mass Index (index tělesné hmotnosti).

Stisknutí tlačítka **START/STOP** způsobí návrat na hlavní obrazovku.

• PROGRAM CVIČENÍ PŘI URČITÉ TEPOVÉ FREKVENCÍ (P12)

Nastavení parametrů programu TARGET HR

Tento program lze vybrat zvolením TARGET HR pomocí šipek nahoru nebo dolů a poté stisknutím klávesy ENTER.

Nejprve bliká parametr TIME (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Ostatní parametry lze nakonfigurovat stejným způsobem a přejít k cvičení stisknutím START/STOP.

Poznámka: Pokud je tepová frekvence větší nebo menší (± 5) než nastavená hodnota TARGET HR (cílová tepová frekvence), počítač automaticky upraví zátěž během cvičení. Přibližně každých 10 sekund počítač tento parametr ověřuje a zvyšuje nebo snižuje zátěž.

Když jeden z parametrů cvičení dosáhne nuly, konzole vydá varovný zvuk a cvičení se automaticky ukončí. Pro pokračování cvičení a dosažení cílových hodnot ostatních parametrů stiskněte START.

• PROGRAMY KONTROLY TEPOVÉ FREKVENCE (P13 - P15)

Cílová tepová frekvence může mít jednu z následujících hodnot:

P13 - 60% TARGET HR = 60% z (220-VĚK)

P14 - 75% TARGET HR = 75% z (220-VĚK)

P15 - 85% TARGET HR = 85% z (220-VĚK)

Nastavení parametrů programu HEART RATE CONTROL

Tento program lze vybrat zvolením HEART RATE CONTROL PROGRAM pomocí šipek nahoru nebo dolů a poté stisknutím klávesy ENTER. Nejprve bliká parametr TIME (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Ostatní parametry lze nakonfigurovat stejným způsobem a přejít k cvičení stisknutím START/STOP

Poznámka: Pokud je tepová frekvence větší nebo menší (± 5) než nastavená hodnota TARGET HR (cílová tepová frekvence), počítač automaticky upraví zátěž během cvičení. Přibližně každých 10 sekund počítač tento parametr ověřuje a zvyšuje nebo snižuje zátěž.

Když jeden z parametrů cvičení dosáhne nuly, konzole vydá varovný zvuk a cvičení se automaticky ukončí. Pro pokračování cvičení a dosažení cílových hodnot ostatních parametrů stiskněte START.

• PROGRAMY UŽIVATELE

K dispozici jsou také čtyři profily libovolně konfigurovatelné uživatelem, označené symboly U1 až U4.

Uživatel zde může nakonfigurovat a připravit k použití svůj vlastní program.

Nastavení parametrů programů uživatele

Pomocí šipek nahoru a dolů vyberte program uživatele a stiskněte klávesu ENTER. Nejprve bliká parametr TIME (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Podobně nakonfigurujte další parametry.

Po dokončení nastavení parametrů začne blikat úroveň 1; můžete pomocí šipek nahoru a dolů tento parametr změnit a poté stisknout klávesu ENTER. (K dispozici je 10 úrovní). Poté stiskem START/STOP se cvičení zahájí.

Poznámka: Když jeden z parametrů cvičení dosáhne nuly, konzole vydá varovný zvuk a cvičení se automaticky ukončí. Pro pokračování cvičení a dosažení cílových hodnot ostatních parametrů stiskněte START.

5. ÚDRŽBA PŘÍSTROJE:

- Pokud rotoped nebude delší dobu používán, vyjměte baterii z konzoly, aby se nevybíjela.
- Rotoped byste měli často čistit čistým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte, zda šrouby a matice jsou pevně upevněny.
- Pohyblivé části pravidelně promazávejte.
- Přístroj by měl být skladován v suché a čisté místnosti chráněné před dětmi.

DE BENUTZERHANDBUCH

WICHTIGE INFORMATION!

Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie es verwenden, und bewahren Sie sie an einem geeigneten Ort auf.

1. WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS

1. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Wenn Sie unter einer dieser Bedingungen leiden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
3. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzhülle für unseren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät ringsum mindestens 0,5 Meter freien Platz haben.
4. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Einige Teile wie Pedale usw. Es ist leicht, weg zu sein.
5. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten finden oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, halten Sie an. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben wurde.
6. Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern kann.
7. Das Gerät wurde nach EN957 der Klasse H.C. geprüft und zertifiziert. **Nur für den Hausgebrauch geeignet.** Maximales Nutzergewicht 130 kg.
8. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

2. WERKZEUGE UND MONTAGETEILE (s. Abb. A):

3. INSTALLATIONSHINWEISE

Das Gerät kann einfach nach der folgenden Anleitung montiert werden. Die Verpackung öffnen und die Seitenwände absenken. Den Boden der Verpackung kann bei der Montage des Crosstrainers als Schutz des Fußbodens verwendet werden. Alle Schrauben teilweise anschrauben und erst im letzten Schritt sie fest anziehen.

SCHRITT 1 (s. Abb. B):

- Die vordere (41) und hintere (46) Stütze mit der Schraube (39) und Unterlegscheibe (34) am Hauptrahmen (34) befestigen. Die hintere Stütze hat kein Rad, an der vorderen Stütze ist ein Rad angebracht.

SCHRITT 2 (s. Abb. B):

- Die Kabel des Computers (29) und (37) miteinander verbinden, wie in der Abbildung angezeigt. Beim Anschließen der Kabel des Computers (29) und (37) beachten, ob die Bolzen gerade sind. Andernfalls funktioniert der Computer nicht ordnungsgemäß.
- Das vordere Rohr (33) mit den Schrauben (35) und Unterlegscheiben (34 und 11) am Hauptrahmen befestigen.

Achtung: Die Schrauben (35) und Unterlegscheiben (34 und 11) sollten nach SCHRITT 3 vollständig angezogen werden. Überprüfen Sie regelmäßig die Befestigungselemente auf Sitz.

SCHRITT 3 (s. Abb. C):

Die Rohre der Handgriffe (26L/R) mit Sechskantschrauben (19), Federringen (10 und 20) und dem Querstück (23) am vorderen Rohr (33) befestigen. Achten Sie beim Anziehen der Griffe darauf, sie nicht zu fest zu drücken, da sie sich frei drehen dürfen.

SCHRITT 4 (s. Abb. D):

- Das Rohr des Pedals (51L/R) mit den Kurbelschrauben (57L/64R), der Welle D16 (58), den Federringen (60) und Kurbelmuttern 1/2" (62L/65R) an der Pedalkurben leicht befestigen.
- Den vorderen Teil des Pedals (51L/R) mit den Schrauben M8x75 (50) und Nylonmutter (18) an dem Rohr des Handgriffs (26L/R) leicht befestigen.
- Dann die Schrauben (57/64 L/R) aus dem 1. Schritt festziehen. Die Federringe (60) und Nylonmutter (65/62 L/R) drücken und anziehen.
- Die Schrauben aus dem 2. Schritt anziehen. Überprüfen Sie regelmäßig die Befestigungselemente auf Sitz.

SCHRITT 5 (s. Abb. E):

Das Pedal (53L/R) mit den Schrauben (52) und dem Knopf (67) am Pedalrohr (51) befestigen.

Achtung: Die Unterseite jedes Pedals sollte von außen befestigt werden. Stellen Sie sicher, dass jedes Pedal angebracht ist, indem Sie auf jeder Seite die gleichen Öffnungen verwenden.

SCHRITT 6 (s. Abb. F):

Die Handgriffe (2L/R) mit den Schrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Nylonmutter (18) am Rohr der Handgriffe (26L/R) befestigen. Alle Befestigungselemente anziehen.

SCHRITT 6 (s. Abb. F):

Die Handgriffe (2L/R) mit den Schrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Nylonmutter (18) am Rohr der Handgriffe (26L/R) befestigen. Alle Befestigungselemente anziehen.

SCHRITT 7 (s. Abb. G):

Den mittleren Handgriff (6) mit Schrauben (35) und Unterlegscheiben (34) am vorderen Rohr (33) befestigen

SCHRITT 8 (s. Abb. H):

Die Leitungen zur Pulsmessung am Griff anschließen und dann die Leitungen des Pulssensors (13) mit Computer (1) verbinden. Den Computer (1) mit Schrauben (28) am vorderen Rohr (33) befestigen. Um den Crosstrainer zu verwenden, stecken Sie den Netzteil (12) in die Steckdose und den Klinkenstecker in die Steckdose auf der Rückseite des Geräts. Bevor Sie mit Schritt 9 fortfahren, stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät und Computer ordnungsgemäß funktionieren.

SCHRITT 9 (s. Abb. I):

- Die Abdeckung der Handgriffe (15AB/27AB) mit den Schrauben (14) an den Rohren der Handgriffe (26L/R) befestigen.
- Die Abdeckung (66) an der Rückseite der Pedalrohre befestigen.

um die Schraubenköpfe abzudecken. Von hinten die Abdeckung der Schrauben /63) an der linken und rechten Halterung der Pedale montieren.

- 3. Die Abdeckung der Pedalrohre (48/49) mit den Schrauben (47) an den Rohren der Handgriffe befestigen.

Achtung: Stellen Sie nach der Montage des Geräts sicher, oben es eben ist. Anderenfalls stellen Sie es mit dem schiebenden Aufsatz des hinteren Stütze (13) ein. Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern vor dem Training fest an.

4. BEDIENUNGSANLEITUNG DER KONSOLE

4.1 DIE WICHTIGSTEN FUNKTIONEN:

• START/STOP:

1. Startet und stoppt die Übungen.
2. Beginnt mit der Messung des Fettgehalts.
3. (Funktioniert nur bei gestopptem Gerät) Wenn Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Funktionen auf Null zurückgesetzt.

• **PFEIL NACH UNTEN:** Verringert den Wert des ausgewählten Parameters: TIME (Zeit), DISTANCE (Distanz) usw. Während des Trainings wird die Belastung verringert.

• **PFEIL NACH OBEN:** Erhöht den Wert des ausgewählten Parameters. Während des Trainings erhöht es die Belastung.

• **ENTER:** Wird verwendet, um den gewünschten Wert oder Übungsmodus einzugeben.

• **TEST (PULSE, RECOVERY):** Durch Drücken der Taste wird die Recovery - Funktion gestartet, mit der Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Bei Recovery wird die Suffizienz 1 Minute lang im Bereich von 1 bis 6 getestet. F1 ist die höchste Stufe, F6 die niedrigste.

• **MODE:** Durch Drücken der Taste werden die angezeigten Funktionen / Einheiten während des Trainings von RPM auf SPEED, von ODO auf DIST und von WATT auf Kalorie geändert.

4.2 WAHL DER ÜBUNG

Nach dem Einschalten der Konsole wählen Sie mit den Pfeilen nach oben oder nach unten die Übung aus und bestätigen Sie mit ENTER.

• Konfigurieren der Parameter

Nachdem Sie das gewünschte Programm ausgewählt haben, können Sie die Übungsparameter konfigurieren.

• **Übungsparameter:** TIME (Zeit) /DISTENCE (Distanz) / CALORIES (Kalorien) /AGE (Alter)

Hinweis: In einigen Programmen sind bestimmte Parameter nicht einstellbar.

Nach Auswahl des Programms bewirkt das Drücken von **ENTER** das Blinken des Parameters **TIME**. Sie können den entsprechenden Wert mit den Pfeilen nach oben und unten auswählen. Wenn Sie dann **ENTER** drücken, wird der Wert bestätigt. Der blinkende Cursor springt zum nächsten Parameter. Wie bisher können Sie den entsprechenden Wert mit den Pfeilen nach oben und unten auswählen. Wenn Sie dann **START/STOP** drücken, wird die Übung gestartet.

4.3 PROGRAMMBETRIEB

• Der manuelle Betrieb (P1)

Der manuelle Betrieb kann ausgewählt werden, indem Sie mit den Pfeilen nach oben oder nach unten auf **MANUAL** zeigen und

dann **ENTER** drücken. Zunächst blinkt der Parameter **TIME** (Zeit), der mit den Pfeilen nach oben oder nach unten eingestellt werden kann. Durch Drücken von **ENTER** wird der Wert bestätigt und zum nächsten Parameter gewechselt. Die anderen Parameter sind auf die gleiche Weise zu konfigurieren und man kann mit der Übung fortzufahren, indem Sie **START / STOP** drücken.

Hinweis: Wenn einer der Übungsparameter Null erreicht, bringt die Konsole einen Warnton hervor und die Übung wird automatisch beendet. Um weiter zu üben und die Zielwerte der anderen Parameter zu erreichen, drücken Sie **START**.

• PROGRAMMKONFIGURATION (P2-P9)

Der Benutzer kann 8 Profile verwenden, die für die Programmierung verfügbar sind. Jedes Profil hat 24 Laststufen. PROGRAMMPARAMETER EINSTELLEN

Wählen Sie das gewünschte Programmprofil mit den Pfeilen nach oben oder nach unten aus und drücken Sie **ENTER**. Zunächst blinkt der Parameter **TIME** (Zeit), der mit Pfeilen nach oben oder nach unten eingestellt werden kann. Durch Drücken von **ENTER** wird der Wert bestätigt und zum nächsten Parameter gewechselt.

Die anderen Parameter sind auf die gleiche Weise zu konfigurieren und man kann mit der Übung fortzufahren, indem Sie **START / STOP** drücken

Hinweis: Wenn einer der Übungsparameter Null erreicht, bringt die Konsole einen Warnton hervor und die Übung wird automatisch beendet. Um weiter zu üben und die Zielwerte der anderen Parameter zu erreichen, drücken Sie **START**.

• PROGRAMM ZUR ERFASSUNG DES ENERGIEVERBRAUCHS (P10)

Dieses Programm kann ausgewählt werden, indem Sie mit den Pfeilen nach oben oder nach unten auf **WATT CONTROL PROGRAM** zeigen und dann **ENTER** drücken. Zunächst blinkt der Parameter **TIME** (Zeit), der mit Pfeilen nach oben oder nach unten eingestellt werden kann. Durch Drücken von **ENTER** wird der Wert bestätigt und zum nächsten Parameter gewechselt.

Die anderen Parameter sind auf die gleiche Weise zu konfigurieren und man kann mit der Übung fortzufahren, indem Sie **START / STOP** drücken.

Der Computer passt die Last automatisch an die Geschwindigkeit an, um einen konstanten Energieverbrauch zu gewährleisten. Der Benutzer kann den Energiewert während des Trainings mithilfe der Pfeile nach oben und nach unten anpassen.

• GEWICHTVERLUST-PROGRAMM (P11)

Konfiguration von Gewichtsverlustparametern

Dieses Programm kann ausgewählt werden, indem Sie das **BODY FAT PROGRAM** mit den Pfeilen nach oben oder nach unten zeigen und dann **ENTER** drücken. Der Wert **MALE** (Mann) blinkt zuerst, sodass Sie das Geschlecht des Benutzers mit den Pfeilen nach oben oder nach unten auswählen können. Durch Drücken von **ENTER** wird der Wert bestätigt und zum nächsten Parameter gewechselt. Der nächste Parameter zeigt den Wert 175 (Größe) an, der mit den Pfeilen nach oben oder nach unten erneut eingestellt werden kann.

Der nächste Parameter zeigt den Wert 75 (Gewicht) an, der mit den Pfeilen nach oben oder nach unten erneut eingestellt werden kann.

Dann erscheint der Wert 30 (Alter), der auch mit den Pfeilen nach oben oder nach unten eingestellt werden kann.

Durch Drücken von START / STOP wird die Übung gestartet. Denken Sie daran, Ihre Hände auf Griffe mit Handpulssensoren zu legen.

Nach 15 Sekunden werden auf dem Bildschirm FAT% (% Fettanteil), BMR (der persönliche Grundumsatz), BMI (Körpermasseindex) und BODY TYPE (Körpertyp) angezeigt.

HINWEIS: Körpertypen:

Abhängig vom berechneten Fettgehalt zeigt das Gerät 1 von 9 Körpertypen an.

- Bei Typ 1 liegt der Fettgehalt zwischen 5% und 9%.
- Bei Typ 2 liegt der Fettgehalt zwischen 10% und 14%.
- Bei Typ 3 liegt der Fettgehalt zwischen 15% und 19%.
- Bei Typ 4 liegt der Fettgehalt zwischen 20% und 24%.
- Bei Typ 5 liegt der Fettgehalt zwischen 25% und 29%.
- Bei Typ 6 liegt der Fettgehalt zwischen 30% und 34%.
- Bei Typ 7 liegt der Fettgehalt zwischen 35% und 39%.
- Bei Typ 8 liegt der Fettgehalt zwischen 40% und 44%. Bei Typ 9 liegt der Fettgehalt zwischen 45% und 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (der persönliche Grundumsatz)

BMI: Body Mass Index (Körpermasseindex)

Durch Drücken von **START / STOP** kehren Sie zum Hauptbildschirm zurück

• ÜBUNGSPROGRAMM MIT EINER SPEZIFISCHEN HERZFREQUENZ (P12)

Einstellen der TARGET HR-Programmparameter

Dieses Programm kann ausgewählt werden, indem Sie mit den Pfeilen nach oben oder nach unten auf das TARGET HR zeigen und dann ENTER drücken.

Zunächst blinkt der Parameter TIME (Zeit), der mit den Pfeilen nach oben oder nach unten eingestellt werden kann. Durch Drücken von ENTER wird der Wert bestätigt und zum nächsten Parameter gewechselt.

Die anderen Parameter sind auf die gleiche Weise zu konfigurieren und man kann mit der Übung fortzufahren, indem Sie **START / STOP** drücken.

Hinweis: Wenn das Plus mehr oder weniger (± 5) als der eingestellte TARGET-HR-Wert (Zielherzfrequenz) beträgt, passt der Computer die Belastung während des Trainings automatisch an. Alle ungefähr 10 Sekunden überprüft der Computer diesen Parameter und erhöht oder verringert die Last. Wenn einer der Übungsparameter Null erreicht, bringt die Konsole einen Warnton hervor und die Übung wird automatisch beendet. Um weiter zu üben und die Zielwerte der anderen Parameter zu erreichen, drücken Sie **START**.

• PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ (P13-P15)

Der Zielherzfrequenz kann einen der folgenden Werte haben:

P13 - 60% ZIEL HR = 60% von (220-ALTER)

P14 - 75% ZIEL HR = 75% von (220-ALTER)

P15 - 85% ZIEL HR = 85% von (220-ALTER)

Einstellen der Parameter des HEART RATE CONTROL – Programms

Dieses Programm kann ausgewählt werden, indem Sie mit den Pfeilen nach oben oder nach unten auf das HEART RATE CONTROL PROGRAM zeigen und dann ENTER drücken. Zunächst blinkt der Parameter TIME (Zeit), der mit den Pfeilen nach oben oder nach unten eingestellt werden kann. Durch Drücken von ENTER wird der Wert bestätigt und zum nächsten Parameter gewechselt. Die anderen Parameter sind auf die gleiche Weise zu konfigurieren und man kann mit der Übung fortzufahren, indem Sie **START / STOP** drücken.

Hinweis: Wenn das Plus mehr oder weniger (± 5) als der eingestellte TARGET HR-Wert (Zielherzfrequenz) beträgt, passt der Computer die Belastung während des Trainings automatisch an. Alle ungefähr 10 Sekunden überprüft der Computer diesen Parameter und erhöht oder verringert die Last.

Wenn einer der Übungsparameter Null erreicht, bringt die Konsole einen Warnton hervor und die Übung wird automatisch beendet. Um weiter zu üben und die Zielwerte der anderen Parameter zu erreichen, drücken Sie **START**.

• BENUTZERPROGRAMME

Es sind auch vier vom Benutzer konfigurierbare Profile verfügbar, die mit Symbolen von U1 bis U4 gekennzeichnet sind.

Der Benutzer kann hier sein eigenes Programm konfigurieren, das zur Verwendung bereit ist.

Benutzerprogrammparameter einstellen

Wählen Sie das Benutzerprogramm mit den Pfeilen nach oben oder nach unten aus und drücken Sie ENTER. Zunächst blinkt der Parameter TIME (Zeit), der mit den Pfeilen nach oben oder nach unten eingestellt werden kann. Durch Drücken von ENTER wird der Wert bestätigt und zum nächsten Parameter gewechselt. Die anderen Parameter sind auf die gleiche Weise zu konfigurieren. Wenn die Parametereinstellung abgeschlossen ist, blinkt Stufe 1; Sie können diesen Parameter mit den Pfeilen nach oben oder nach unten ändern und dann ENTER drücken. (10 Stufen sind verfügbar). Durch Drücken von **START / STOP** wird die Übung gestartet.

Hinweis: Wenn einer der Übungsparameter Null erreicht, bringt die Konsole einen Warnton hervor und die Übung wird automatisch beendet. Um weiter zu üben und die Zielwerte der anderen Parameter zu erreichen, drücken Sie **START**.

5. WARTUNG DES GERÄTS:

- Wenn das Fahrrad längere Zeit nicht benutzt wird, entfernen Sie die Batterie aus der Konsole, um ihren Verbrauch zu vermeiden.
- Reinigen Sie das Fahrrad häufig mit einem sauberen Tuch.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob die mit Schrauben und Muttern verschraubten Teile sicher befestigt sind.
- Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig.
- Das Gerät sollte in einem trockenen und sauberen Raum aufbewahrt werden und vor Kindern geschützt werden.

SK NÁVOD NA POUŽITIE

DŮLEŽITÁ INFORMÁCIA! Ďakujeme Vám, že ste zakúpili náš produkt. Pred použitím zariadenia si prosím prečítajte pozorne tento návod a uchovávajte ho na vhodnom mieste.

1. DŮLEŽITÉ - BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

1. Sledujte signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie. Ak sa objavia niektoré z takýchto príznakov, pred ďalším pokračovaním v cvičeniach sa poraďte s lekárom.
2. Deti a domáce zvieratá by nemali mať prístup k zariadeniu. Zariadenie je určené iba pre dospelých.
3. Zariadenie používajte na pevnom a rovnom povrchu s ochrannou podložkou pod stacionárnym bicyklom kvôli zabezpečeniu podlahy a stability rotopéda. Z bezpečnostných dôvodov by zariadenie malo mať okolo seba 0,5 m voľného priestoru.
4. Pred použitím stroja skontrolujte dotiahnutie matíc a skrutiek. Niektoré časti, ako napríklad pedále atď., sa môžu ľahko uvoľniť.
5. Vždy používajte zariadenie podľa pokynov. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia objavíte nejaké chybné diely, alebo ak počas používania budete počuť neobvyklý hluk, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým nebude daná vada odstránená.
6. Počas používania zariadenia noste vhodný odev. Vyvarujte sa nosenia voľného oblečenia, ktoré by sa mohlo zachytiť v zariadení, alebo ktoré by mohlo obmedzovať alebo brániť v pohybe.
7. Zariadenie bolo testované a certifikované v súlade s EN957 v triede H.C. **Je vhodné iba na domáce použitie.** Maximálna hmotnosť používateľa je 130 kg.
8. Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie.

2. NÁRADIE A MONTÁŽNE DIELY (pozri obr. A):

3. NÁVOD NA MONTÁŽ

Zariadenie sa dá ľahko zostaviť podľa pokynov uvedených nižšie. Otvorte kartónovú krabicu sklopením jeho bočných stien. Na montáž eliptického trénažera môžete použiť spodnú časť krabice, aby ste nepoškodili podlahu. Všetky skrutky by mali byť čiastočne utiahnuté a iba v poslednom kroku je potrebné ich pevne dotiahnuť.

KROK 1 (pozri obr. B):

Pripojte predný (41) a zadný stabilizátor (46) k hlavnému rámu (38) pomocou skrutiek (39) a plochých podložiek (34). Zadný stabilizátor nemá prepravné koleso; predný ho má.

KROK 2 (pozri obr. C):

- Spojte káble konzoly (29) a (37) podľa obrázka. Pri pripájaní káblov konzoly (29) a (37) skontrolujte, či sú kolíky v priamej polohe. V opačnom prípade nebude konzola pracovať správne.
- Nasadte prednú rúru (33) na hlavný rám (38) a upevnite ju pomocou skrutiek (35) a podložiek (34 a 11).

- **Poznámka:** Skrutky (35) a podložky (34 a 11) by sa mali po KROKU 3 úplne dotiahnuť. Pravidelne kontrolujte upevňovacie prvky a uistite sa, že sú pevne dotiahnuté.

KROK 3 (pozri obr. D):

Rúry rukoväti (26L/R) pripevnite k prednej rúre (33) pomocou skrutiek so šesťhrannou hlavou (19) a pružných podložiek (10 a 20) a priečnej rúrky (23). Pri utiahnutí rukoväti dávajte pozor, aby ste ich príliš nedotiahli, pretože sa musia voľne otáčať.

KROK 4 (pozri obr. E):

- Pomocou klukových skrutiek (57L/64R) a pružných podložiek D16 (58), ako aj pružných podložiek (60) a klukovej matice 1/2" (62L / 65R) zľahka pripevnite pedálové rameno (51L/R) k pedálovej kluke.
- Pomocou skrutiek M8x75 (50) a nylonových matíc (18) zľahka pripevnite prednú časť pedálového ramena (51L/R) k rúrke rukoväte (26L/R).
- Potom dotiahnite skrutky (57/64 L/R) zaskrutkované v kroku 1. Dotlačte a dotiahnite pružnú podložku (60) a nylonové matice (65/62 L/R).
- Pevne dotiahnite skrutky pevne používané v kroku 2. Pravidelne kontrolujte upevňovacie prvky a uistite sa, že sú pevne dotiahnuté.

KROK 5 (pozri obr. F):

Namontujte pedál (53L/R) na pedálové rameno (51) pomocou skrutiek (52) a otočných gombíkov (67).
Poznámka: dolná strana každého pedálu by mala byť pripevnená zvonka; uistite sa, že každý pedál je pripevnený pomocou rovnakých otvorov na každej strane.

KROK 6 (pozri obr. G):

Rukoväte (2L/R) pripevnite k rúrke s rukovätami (26L/R) pomocou skrutiek (16), klenutých podložiek (17) a nylonových matíc (18). Pevne utiahnite všetky spojovacie prvky.

KROK 7 (pozri obr. H):

Upevnite strednú rukoväť (6) k prednej rúre (33) pomocou skrutiek (35) a podložiek (34).

KROK 8 (pozri obr. I):

Pripojte káble na meranie pulzu rukoväte a potom pripojte káble snímača pulzu (13) ku konzole (1); pripevnite konzolu (1) k prednej rúre (33) pomocou skrutiek (28). Ak chcete používať eliptický trénažer, zapojte sieťový adaptér (12) do zásuvky a konektor jack do zásuvky na zadnej strane zariadenia. Pred pokračovaním ku kroku 9 sa uistite, že vaše zariadenie a konzola pracujú správne.

KROK 9 (pozri obr. J):

- Pripevnite kryty rukoväti (15AB/27AB) k rúrkam s rukovätami (26L/R) pomocou skrutiek (14).

- Nasadte maskovacie krytky (66) na zadnú časť pedálových ramien, aby ste zakryli odkryté hlavy skrutiek. Nasadte zozadu maskovacie krytky skrutiek (63) na držiak ľavého a pravého pedálu.
- Nasadte kryty pedálových ramien (48/49) na rúrky rukoväti (26L/R) a utiahnite ich skrutkami (47).

Pozor: Po zložení zariadenia sa uistite, či stojí vo vodorovnej polohe - ak nie, je možné ho nastaviť posuvným ukončením zadného stabilizátora (13). Pred cvičením dobre utiahnite všetky matice a skrutky.

4. NÁVOD NA POUŽITIE KONZOLY

4.1 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ FUNKCE

• START/STOP:

1. Spouští a zastavuje cvičení.
2. Zahájí měření hladiny tuku.
3. (Funguje pouze, když je zařízení zastaveno) Přidržením tlačítka po dobu 3 sekund se všechny funkce resetují na nulu.

• **ŠIPKA DOLŮ:** Snižuje hodnotu vybraného parametru: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) atd. Během cvičení snižuje zátěž.

• **ŠIPKA NAHORU:** Zwiększa wartość wybranego parametru. Podczas ćwiczenia zwiększa obciążenie.

• **ENTER:** Používá se pro zadávání požadované hodnoty nebo režimu cvičení.

• **TEST (PULSE, RECOVERY):** Stisknutím tohoto tlačítka se spustí funkce Recovery, která se používá k měření srdeční frekvence. Recovery zkoumá úroveň výkonu po dobu 1 minuty, v rozmezí 1-6. F1 je nejvyšší úroveň, F6 je nejnižší.

• **MODE:** Stisknutím tohoto tlačítka během cvičení lze změnit zobrazené funkce/jednotky z RPM na SPEED, z ODO na DIST a z WATT na Calories.

4.2 VOLBA CVIČENÍ

Po zapnutí konzoly pomocí šipek nahoru nebo dolů vyberte cvičení a potvrďte tlačítkem ENTER.

• Konfigurace parametrů

Po výběru požadovaného programu lze nakonfigurovat parametry cvičení.

• PARAMETRY CVIČENÍ:

TIME (čas) / DISTANCE (vzdálenost) / CALORIES (kalorie) / AGE (věk)

Poznámka: V některých programech nejsou některé parametry nastavitelné.

Po výběru programu stisknutím **ENTER** způsobí blikání parametru **TIME**. Příslušnou hodnotu lze vybrat pomocí šipek nahoru a dolů. Stisknutím **ENTER** se hodnota potvrdí. Blikající kurzor se přesune na další parametr. Stejně jako dříve lze pomocí šipek nahoru a dolů vybrat příslušnou hodnotu. Poté stiskem **START/STOP** se cvičení zahájí.

4.3 OVLÁDÁNÍ PROGRAMŮ

• RUČNÍ (P1)

Ruční ovládání lze vybrat zvolením **MANUAL** pomocí šipek nahoru nebo dolů a poté stisknutím tlačítka **ENTER**. Nejprve bliká parametr **TIME** (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím **ENTER** se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Ostatní parametry lze nakonfigurovat stejným způsobem a přejít k cvičení stisknutím **START/STOP**.

Poznámka:

Když jeden z parametrů cvičení dosáhne nuly, konzole vydá varovný zvuk a cvičení se automaticky ukončí. Pro pokračování cvičení a dosažení cílových hodnot ostatních parametrů stiskněte **START**.

• KONFIGURACE PROGRAMŮ (P2-P9)

Uživatel může využít 8 dostupných programovatelných profilů. Každý profil má 24 úrovní zatížení.

NASTAVENÍ PARAMETRŮ PROGRAMU

Pomocí šipek nahoru a dolů vyberte požadovaný profil programu a stiskněte klávesu **ENTER**. Nejprve bliká parametr **TIME** (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím **ENTER** se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Ostatní parametry lze nakonfigurovat stejným způsobem a přejít k cvičení stisknutím **START/STOP**.

Poznámka: Když jeden z parametrů cvičení dosáhne nuly, konzole vydá varovný zvuk a cvičení se automaticky ukončí. Pro pokračování cvičení a dosažení cílových hodnot ostatních parametrů stiskněte **START**.

• PROGRAM EVIDENCE ENERGETICKÝCH VÝDAJŮ (P10)

Tento program lze vybrat zvolením **WATT CONTROL PROGRAM** pomocí šipek nahoru nebo dolů a poté stisknutím klávesy **ENTER**. Nejprve bliká parametr **TIME** (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím **ENTER** se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Ostatní parametry lze nakonfigurovat stejným způsobem a přejít k cvičení stisknutím **START/STOP**.

Počítač automaticky upraví zatížení v závislosti na rychlosti tak, aby byl zajištěn stálý výdej energie. Uživatel může během cvičení upravovat hodnotu energie pomocí šipek nahoru a dolů.

• PROGRAM NA HUBNUTÍ (P11)

Konfigurace parametrů hubnutí

Tento program lze vybrat zvolením **BODY FAT PROGRAM** pomocí šipek nahoru nebo dolů a poté stisknutím **ENTER**. Nejprve bliká hodnota **MALE** (muž), což umožňuje vybrat pohlaví uživatele pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím **ENTER** se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Další parametr zobrazuje hodnotu 175 (zvýšení), kterou lze znovu nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů.

Další parametr zobrazuje hodnotu 75 (hmotnost), kterou lze znovu nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů.

Poté se objeví hodnota 30 (věk), kterou lze také nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů.

Poté stiskem START/STOP zahájíte cvičení; nezapomeňte položit ruce na rukojeti pro měření tepové frekvence.

Po 15 sekundách se na obrazovce zobrazí FAT% (procento tuku), BMR (index metabolismu, tedy spotřeba kalorií), BMI (index tělesné hmotnosti) a BODY TYPE (typ těla).

POZNÁMKA: Typy těla:

V závislosti na vypočtené hladině tuku zařízení prezentuje 1 z 9 typů těla.

- V případě typu 1 je obsah tuku v rozmezí od 5% do 9%.
- V případě typu 2 je obsah tuku v rozmezí od 10% do 14%.
- V případě typu 3 je obsah tuku v rozmezí od 15% do 19%.
- V případě typu 4 je obsah tuku v rozmezí od 20% do 24%.
- V případě typu 5 je obsah tuku v rozmezí od 25% do 29%.
- V případě typu 6 je obsah tuku v rozmezí od 30% do 34%.
- V případě typu 7 je obsah tuku v rozmezí od 35% do 39%.
- V případě typu 8 je obsah tuku v rozmezí od 40% do 44%.
- V případě typu 9 je obsah tuku v rozmezí od 45% do 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (index metabolismu)

BMI: Body Mass Index (index tělesné hmotnosti)

Stisknutí tlačítka **START/STOP** způsobí návrat na hlavní obrazovku.

• PROGRAM CVIČENÍ PŘI URČITÉ TEPOVÉ FREKVENCÍ (P12)

Nastavení parametrů programu TARGET HR

Tento program lze vybrat zvolením TARGET HR pomocí šipek nahoru nebo dolů a poté stisknutím klávesy ENTER.

Nejprve bliká parametr TIME (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Ostatní parametry lze nakonfigurovat stejným způsobem a přejít k cvičení stisknutím START/STOP

Poznámka: Pokud je tepová frekvence větší nebo menší (± 5) než nastavená hodnota TARGET HR (cílová tepová frekvence), počítač automaticky upraví zátěž během cvičení. Přibližně každých 10 sekund počítač tento parametr ověřuje a zvyšuje nebo snižuje zatížení.

Když jeden z parametrů cvičení dosáhne nuly, konzole vydá varovný zvuk a cvičení se automaticky ukončí. Pro pokračování cvičení a dosažení cílových hodnot ostatních parametrů stiskněte START.

• PROGRAMY KONTROLY TEPOVÉ FREKVENCE (P13 - P15)

Cílová tepová frekvence může mít jednu z následujících hodnot:

P13 - 60% TARGET HR = 60% z (220-VĚK)

P14 - 75% TARGET HR = 75% z (220-VĚK)

P15 - 85% TARGET HR = 85% z (220-VĚK)

Nastavení parametrů programu HEART RATE CONTROL

Tento program lze vybrat zvolením HEART RATE CONTROL PROGRAM pomocí šipek nahoru nebo dolů a poté stisknutím klávesy ENTER. Nejprve bliká parametr TIME (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Ostatní parametry lze nakonfigurovat stejným způsobem a přejít k cvičení stisknutím START/STOP.

Poznámka: Pokud je tepová frekvence větší nebo menší (± 5) než nastavená hodnota TARGET HR (cílová tepová frekvence), počítač automaticky upraví zátěž během cvičení. Přibližně každých 10 sekund počítač tento parametr ověřuje a zvyšuje nebo snižuje zatížení.

Když jeden z parametrů cvičení dosáhne nuly, konzole vydá varovný zvuk a cvičení se automaticky ukončí. Pro pokračování cvičení a dosažení cílových hodnot ostatních parametrů stiskněte START.

• PROGRAMY UŽIVATELE

K dispozici jsou také čtyři profily libovolně konfigurovatelné uživatelem, označené symboly U1 až U4.

Uživatel zde může nakonfigurovat a připravit k použití svůj vlastní program.

Nastavení parametrů programů uživatele

Pomocí šipek nahoru a dolů vyberte program uživatele a stiskněte klávesu ENTER. Nejprve bliká parametr TIME (čas), který lze nastavit pomocí šipek nahoru nebo dolů. Stisknutím ENTER se hodnota potvrdí a přesune se na další parametr.

Podobně nakonfigurujte další parametry.

Po dokončení nastavení parametrů začne blikat úroveň 1; můžete pomocí šipek nahoru a dolů tento parametr změnit a poté stisknout klávesu ENTER. (K dispozici je 10 úrovní). Poté stiskem START/STOP se cvičení zahájí.

Poznámka: Když jeden z parametrů cvičení dosáhne nuly, konzole vydá varovný zvuk a cvičení se automaticky ukončí. Pro pokračování cvičení a dosažení cílových hodnot ostatních parametrů stiskněte START.

5. ÚDRŽBA ZARIADENIA:

- Ak bicykel nebudete dlhší čas používať, vyberte batérie z konzoly, aby sa nevybili.
- Bicykel by ste mali často čistiť čistou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú časti zaskrutkované maticami a skrutkami bezpečne upevnené.
- Pohyblivé časti by ste mali pravidelne namazať.
- Zariadenie by sa malo skladovať v suchej a čistej miestnosti, mimo dosahu detí.

FI KÄYTTÖOHJEET

TÄRKEÄ TIETO! Kiitämme tuotteidemme ostosta. Lue huolellisesti tämä käyttöohje ennen käyttöä ja säilytä se sopivassa paikassa.

1. TÄRKEITÄ TURVATIETOJA

1. Varo merkkejä, joita kehosi antaa sinulle. Väärä tai liiallinen liikunta voi vahingoittaa terveyttäsi. Jos jotain näistä tiloista esiintyy, ota yhteys lääkäriin ennen harjoitteluohjelman jatkamista.
2. Pidä lapset ja lemmikkieläimet poissa laitteesta. Laitte on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
3. Käytä varusteita tukevalla, tasaisella pinnalla ja suojaamatolla paikallaan olevan kuntopyörän alla suojaamaan lattiaasi ja laitteesi vakautta. Turvallisuussyistä laitteiden ympärillä tulisi olla vähintään 0,5 metriä vapaata tilaa.
4. Tarkista, että mutterit ja pultit ovat kiristetyt ennen käyttöä. Jotkut osat, kuten polkimet jne. voivat helposti löystyä.
5. Käytä laitteita aina ohjeiden mukaan. Jos löydät viallisia esineitä laitteen kokoamisen tai tarkastuksen aikana tai jos kuulet laitteesta epätavallista melua käytön aikana, lopeta harjoittelu. Älä käytä laitteita, ennen kuin ongelma on ratkaistu.
6. Käytä sopivia vaatteita käyttäessäsi laitetta. Vältä löysien vaatteiden käyttöä, jotka voivat tarttua laitteeseen ja rajoittaa tai estää liikkumista.
7. Laitteet on testattu ja sertifioitu standardin EN957 mukaisesti luokassa HC. **Soveltuu vain kotikäyttöön.** Käyttäjän enimmäispaino on 130 kg.
8. Laitte ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.

2. TYÖKALUT JA ASENNUSOSAT (katso kuva A):

3. ASENNUSOHJEET

Laitte voidaan helposti koota alla olevien ohjeiden mukaisesti. Avaa laatikko laskemalla sen sivuseinät. Voit asentaa elliptisen ristiharjoittajan laatikon pohjaan, jotta lattia ei vaurioidu. Kaikki ruuvit on ruuvattava osittain ja kiristettävä vain viimeisessä vaiheessa.

VAIHE 1 (katso kuva B):

Kiinnitä etu- (41) ja takavakaaja (46) päärunkoon (38) ruuvilla (39) ja tasaisella aluslevyllä (34). Takana ei ole pyörää; edessä on kiinnitetty pyörä.

VAIHE 2 (katso kuva C):

1. On kytkettävä konsolin kaapelit yhteen (29) ja (37) kuvan osoittamalla tavalla. Kun kytketään konsolin kaapeleita (29) ja (37), on varmistettava, että tapit on asetettu suoraan. Muutoin konsoli ei toimi oikein.
2. On asetettava etuputki (33) päärunkoon (38) ja kiinnitettävä se ruuveilla (35) ja aluslevyllä (34 ja 11).

Huomio: Ruuvit (35) ja aluslevyt (34 ja 11) on kiristettävä kokonaan VAIHEEN 3 jälkeen. Tarkista säännöllisesti kiinnittimet ja varmista, että ne ovat tiukasti kiinni.

VAIHE 3 (katso kuva D):

Kiinnitä kädensijaputket (26L/R) etuputkeen (33) kuusiokoloruuveilla (19), jousialuslevyllä (10 ja 20) ja poikkipalkilla (23). Kun kiristät kahvoja, varo työntämästä niitä liian voimakkaasti, koska niiden täytyy pyöriä vapaasti.

VAIHE 4 (katso kuva E):

1. Kiinnitä poljinputki (51L/R) kevyesti polkimen kampeen kammen ruuveilla (57L/64R) ja aallotetulla aluslevyllä D16 (58), jousialuslevyllä (60) ja 1/2":n kampimutterilla (62L/65R).
2. Kiinnitä etupoljinputki (51L/R) kevyesti kädensijaputkeen (26 L/R) M8x75-ruuveilla (50) ja nailonmuttereilla (18).
3. Kiristä sitten vaiheessa 1 ruuvatut ruuvit (57/64 L/R) tiukasti. Purista ja kiristä jousialuslevy (60) ja nailonmutterit (65/62 L/R).
4. Kiristä vaiheessa 2 ruuvatut ruuvit tiukasti. Tarkista säännöllisesti kiinnittimet ja varmista, että ne ovat tiukasti kiinni.

VAIHE 5 (katso kuva F):

Asenna poljin (53L/R) polkimen putkeen (51) ruuveilla (52) ja nupilla (67). **Huomaa:** Pulkkin polkimen pohja tulee kiinnittää ulkopuolelta. Varmista, että jokainen poljin on kiinnitetty käyttäen samoja reikiä molemmilla puolilla.

VAIHE 6 (katso kuva G):

Kiinnitä kädensijat (2L / R) kädensijaputkeen (26L / R) ruuveilla (16), kaarilevyllä (17) ja nailonmuttereilla (18). Kiristä tiukasti kaikki kiinnikkeet.

VAIHE 7 (katso kuva H):

Kiinnitä keskimäinen kädensija (6) etuputkeen (33) ruuveilla (35) ja aluslevyllä (34).

VAIHE 8 (katso kuva I):

Kytke kahvan pulssin mittausjohdot ja kytke sitten pulssianturin johdot (13) konsoliin (1); kiinnitä konsoli (1) etuputkeen (33) ruuveilla (28). Kun elliptistä ristiharjoittajaa on käytettävä, työnnä verkkolaite (12) pistorasiaan ja pistokeliitin laitteen takana olevaan pistorasiaan. Ennen kuin siirryt vaiheeseen 9, varmista, että laite ja konsoli toimivat oikein.

VAIHE 9 (katso kuva J):

1. Kiinnitä pidikeholkin kansi (15AB/27AB) tartuntaputkeen (26L/R) ruuveilla (14).
2. Kiinnitä peitekansi (66) polkimen putkien takaosaan peittääkseen paljaat pultinpäät. Asenna takaosan peitepultit (63) vasempaan ja oikeaan polkimen tukeun.

3. Asenna poljinputken suojukset (48/49) tartuntaputkeen (26L / R) ja kiinnitä ne ruuveilla (47).

Huomio: Laitteen kokoamisen jälkeen varmista, että se on vaaka-suorassa. Jos ei, niin sitä voidaan säätää takaosan vakaimen (13) liukupäällä. Kiristä kaikki mutterit ja pulkit hyvin ennen harjoittelua.

4. KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET

4.1 TÄRKEIMMÄT TOIMINNOT

• **START/STOP:**

1. Aloittaa ja lopettaa harjoitukset.
2. Aloittaa rasvatason mittaamisen.
3. (Toimii vain, kun laite on pysäytetty.) Painikkeen pitäminen 3 sekunnin ajan palauttaa kaikki toiminnot noltaan.

• **NUOLI ALAS:** Vähentää valitun parametrin arvoa: AIKA (aika), DISTANCE (etäisyys) jne. Harjoituksen aikana se vähentää kuorimitusta.

• **NUOLI YLÖS:** Zwiększa wartość wybranego parametru. Podczas ćwiczenia zwiększa obciążenie.

• **ENTER:** Käytetään halutun arvon tai harjoittelutilan syöttämiseen.

• **TESTI (PULSSI, PALAUTTAMINEN):**

Painikkeen painaminen käynnistää palautustoiminnon, jota käytetään sykkeen mittaamiseen. Palauttaminen testaa suorituskykytasoaasi 1 minuutin ajan, välillä 1-6. F1 on korkein taso, F6 on alhaisin.

• **TILA:** Painikkeen painaminen muuttaa näytössä olevat toiminnot/yksiköt harjoittelun aikana RPM:stä SPEED:ksi, ODO:sta DIST:ksi ja WATT:sta kaloreiksi.

4.2 HARJOITUKSEN VALINTA

Kun olet kytkenyt konsolin päälle, valitse harjoitus ylös- tai alas-nuolilla ja vahvista ENTER-painikkeella.

• **Parametrien määrittäminen**

Kun olet valinnut haluamasi ohjelman, voit määrittää harjoitusparametrit.

• **Harjoitusparametrit:**

TIME (aika) / DISTANCE (etäisyys) / CALORIES (kalorit) / AGE (ikä)

Huomio: Joissakin ohjelmissa tietyt parametrit eivät ole säädettävissä.

Kun olet valinnut ohjelman, paina **ENTER**-painiketta, jolloin **TIME**-parametri alkaa vilkkua. Voit valita sopivan arvon ylös- ja alas-nuolilla. Sitten painamalla **ENTER** saat vahvistettua arvon. Vilkkuva osoitin siirtyy seuraavaan parametriin. Kuten aiemmin, voit valita sopivan arvon ylä- ja alanuolilla. Sitten **START/STOP**-painikkeen painaminen aloittaa harjoituksen.

4.3 OHJELMIEN TUKI

• **Manuaalinen (P1)**

Manuaalinen toiminta voidaan valita osoittamalla **MANUAL**

ylös- tai alas-nuolilla ja painamalla sitten **ENTER**. Ensin **TIME**-parametri vilkkuu, joka voidaan asettaa ylös- tai alas-nuolilla. **ENTER**-painikkeella vahvistetaan arvo ja siirrytään seuraavaan parametriin.

On välttämätöntä konfiguroida muut parametrit samalla tavalla ja jatkaa harjoitteluun painamalla **START/STOP**.

Huomio: Kun jokin harjoitusparametreista saavuttaa nollan, konsoli antaa varoitusäänen ja harjoitus päättyy automaattisesti. Harjoitellaksesi edelleen ja saavuttaaksesi muiden parametrien tavoitearvot paina **START**.

• **OHJELMIEN KONFIGUROINTI (P2-P9)**

Käyttäjät voi käyttää 8:aa käytettävissä olevaa profiilia ohjelmointiin. Jokaisessa profiilissa on 24 kuorimitusta-soa.

OHJELMAN PARAMETRIEN ASETTAMINEN

Valitse haluamasi ohjelmaprofiili ylä- tai alanuolilla ja paina sitten **ENTER**. Ensin **TIME**-parametri vilkkuu, joka voidaan asettaa ylös- tai alas-nuolilla. **ENTER**-painikkeella vahvistetaan arvo ja siirrytään seuraavaan parametriin.

On välttämätöntä konfiguroida muut parametrit samalla tavalla ja jatkaa harjoitteluun painamalla **START/STOP**.

Huomio: Kun jokin harjoitusparametreista saavuttaa nollan, konsoli antaa varoitusäänen ja harjoitus päättyy automaattisesti. Harjoitellaksesi edelleen ja saavuttaaksesi muiden parametrien tavoitearvot paina **START**.

ENERGIANKULUTUKSEN TALLENNUSOHJELMA (P10)

Tämä ohjelma voidaan valita osoittamalla **WATT CONTROL PROGRAM** ylös- tai alas-nuolilla ja painamalla sitten **ENTER**. Ensin **TIME**-parametri vilkkuu, joka voidaan asettaa ylös- tai alas-nuolilla. **ENTER**-painikkeella vahvistetaan arvo ja siirrytään seuraavaan parametriin.

On välttämätöntä konfiguroida muut parametrit samalla tavalla ja jatkaa harjoitteluun painamalla **START/STOP**.

Tietokone säätää kuorman automaattisesti nopeudesta riippuen jatkuvan energiankulutuksen varmistamiseksi.

Käyttäjä voi säätää energia-arvoa harjoituksen aikana ylös- ja alas-nuolilla.

• **LAIHDUTUSOHJELMA (P11)**

Painonpudotusparametrien konfigurointi

Tämä ohjelma voidaan valita osoittamalla **BODY FAT PROGRAM** ylös- tai alas-nuolilla ja painamalla sitten **ENTER**. Ensin alkaa vilkkua arvo **MALE** (mies), jonka avulla voit valita käyttäjän sukupuolen ylös- tai alas-nuolilla. **ENTER**-painikkeella vahvistetaan arvo ja siirrytään seuraavaan parametriin.

Seuraava parametri näyttää arvon 175 (pituus), joka voidaan asettaa uudelleen ylös- tai alas-nuolilla.

Seuraava parametri näyttää arvon 75 (paino), joka voidaan asettaa uudelleen ylös- tai alas-nuolilla.

Sitten arvo 30 (ikä) ilmestyy, joka voidaan myös asettaa ylös- tai alas-nuolilla.

Seuraavaksi START/STOP-painikkeen painaminen aloittaa harjoituksen; muista asettaa kädet pulssin mittauksen pidikkeisiin.

15 sekunnin kuluttua näytöllä näkyy FAT% (rasvaprosentti), BMR (aineenvaihduntaindeksi tai kalorit), BMI (ruumiin massaindeksi) ja BODY TYPE (kehotyyppi).

HUOMIO: Vartalo tyypit:

Lasketusta rasvasastosta riippuen laite esittää yhden 9 kehotyypistä.

- Tyypissä 1 rasvapitoisuus vaihtelee 5 - 9% välillä.
- Tyypissä 2 rasvapitoisuus vaihtelee 10 - 14% välillä.
- Tyypissä 3 rasvapitoisuus vaihtelee 15 - 19% välillä.
- Tyypissä 4 rasvapitoisuus vaihtelee 20 - 24% välillä.
- Tyypissä 5 rasvapitoisuus vaihtelee 25 - 29% välillä.
- Tyypissä 6 rasvapitoisuus vaihtelee 30 - 34% välillä.
- Tyypissä 7 rasvapitoisuus vaihtelee 35 - 39% välillä.
- Tyypissä 8 rasvapitoisuus vaihtelee 40 - 44% välillä.
- Tyypissä 9 rasvapitoisuus vaihtelee 45 - 50% välillä.

BMR: Basal Metabolism Ratio (aineenvaihdunnan indikaattori).

BMI: Body Mass Index (painoindeksi)

Painamalla **START/STOP** palataan päänäyttöön

• HARJOITUSOHJELMA MÄÄRITELLYLLÄ SYKKEELLÄ (P12)

Ohjelman parametrien asettaminen

TARGET HR

Tämä ohjelma voidaan valita osoittamalla TARGET HR ylös- tai alas-nuolilla ja painamalla sitten ENTER.

Ensin TIME-parametri vilkkuu, joka voidaan asettaa ylös- tai alas-nuolilla. ENTER-painikkeella vahvistetaan arvo ja siirytään seuraavaan parametriin.

On välttämätöntä konfiguroida muut parametrit samalla tavalla ja jatkaa harjoitteluun painamalla START/STOP.

Huomio: Jos syke on enemmän tai vähemmän (± 5) kuin asetettu TARGET HR (tavoitesyke), tietokone säätää kuormitusta automaattisesti harjoituksen aikana. Noin 10 sekunnin välein tietokone tarkistaa tämän parametrin ja lisää tai vähentää kuormaa. Kun jokin harjoitusparametreista saavuttaa nollan, konsoli antaa varoitusäänen ja harjoitus päättyy automaattisesti. Harjoitellaksesi edelleen ja saavuttaaksesi muiden parametrien tavoitearvot paina START.

• SYKEVALVONTA OHJELMA (P13-P15)

Kohdepuhussilla voi olla yksi seuraavista arvoista:

P13 - 60% TARGET HR = 60% (220-IKÄ)

P14 - 75% TARGET HR = 75% (220-IKÄ)

P15 - 85% TARGET HR = 85% (220-IKÄ)

HEART RATE CONTROL - ohjelman parametrien asettaminen

Tämä ohjelma voidaan valita osoittamalla HEART RATE CONTROL ylös- tai alas-nuolilla ja painamalla sitten ENTER. Ensin TIME-parametri vilkkuu, joka voidaan asettaa ylös- tai alas-nuolilla. ENTER-painikkeella vahvistetaan arvo ja siirytään seuraavaan parametriin.

On välttämätöntä konfiguroida muut parametrit samalla tavalla ja jatkaa harjoitteluun painamalla START/STOP.

Huomio: Jos syke on enemmän tai vähemmän (± 5) kuin asetettu TARGET HR (tavoitesyke), tietokone säätää kuormitusta automaattisesti harjoituksen aikana. Noin 10 sekunnin välein tietokone tarkistaa tämän parametrin ja lisää tai vähentää kuormaa.

Kun jokin harjoitusparametreista saavuttaa nollan, konsoli antaa varoitusäänen ja harjoitus päättyy automaattisesti. Harjoitellaksesi edelleen ja saavuttaaksesi muiden parametrien tavoitearvot paina START.

• KÄYTTÄJÄOHJELMAT

Saatavana on myös neljä käyttäjän määrittämää profiilia, jotka on merkitty symboleilla U1 - U4.

Käyttäjä voi määrittää oman ohjelmansa täällä käyttövalmiiksi.

Käyttäjähjelman parametrien asettaminen

Valitse käyttäjähjelma ylä- tai alanuolinäppäimillä ja paina sitten ENTER. Ensin TIME-parametri vilkkuu, joka voidaan asettaa ylös- tai alas-nuolilla. ENTER-painikkeella vahvistetaan arvo ja siirytään seuraavaan parametriin.

Määritä samalla tavalla muut parametrit.

Kun parametriasetus on valmis, taso 1 alkaa vilkkua; ylös- ja alanuolilla ja painamalla sitten ENTER voidaan muuttaa tätä parametria. (10 tasoa on saatavana). Seuraavaksi START/STOP-painikkeen painaminen aloittaa harjoituksen.

Huomio: Kun jokin harjoitusparametreista saavuttaa nollan, konsoli antaa varoitusäänen ja harjoitus päättyy automaattisesti. Harjoitellaksesi edelleen ja saavuttaaksesi muiden parametrien tavoitearvot paina START.

5. LAITTEIDEN HUOLTO:

- Jos kuntopyörää ei käytetä pitkään aikaan, poista akku konsolista välttääksesi sen käyttöä.
- Pyörä on usein puhdistettava puhtaalla liinalla.
- Tarkista säännöllisesti, että pultit ja mutterit ovat kunnolla kiinni.
- Voitele liikkuvat osat säännöllisesti.
- Laitteet tulee varastoida kuivaan ja puhtaaseen huoneeseen, joka on suojattuna lapsilta.

GR ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ!

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις παρούσες οδηγίες πριν το χρησιμοποιήσετε και αποθηκεύστε τις σε κατάλληλο μέρος.

1. ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ - ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Δίνετε βάση στα σημεία που σας δίνει το σώμα σας. Η σφραγισμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Εάν λάβει χώρα κάποιο από αυτά συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν συνεχίσετε το πρόγραμμα ασκήσεων.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό. Ο εξοπλισμός προορίζεται για χρήση μόνο από ενήλικες.
- Χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό τάπητα κάτω από το στατικό ποδήλατο για να προστατεύσετε το δάπεδο και την σταθερότητα του εξοπλισμού. Για λόγους ασφαλείας, πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον 0,5 μέτρα ελεύθερου χώρου γύρω από τον εξοπλισμό.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παξιμάδια και τα μπουλόνια είναι σφιχτά πριν από την χρήση. Ορισμένα τμήματα, όπως τα πετάλια κ.λπ. μπορούν εύκολα να χαλαρώσουν.
- Χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό σύμφωνα με τις οδηγίες. Εάν εντοπίσετε ελαττωματικά στοιχεία κατά την συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του εξοπλισμού ή εάν αισούσατε ασυνήθιστους θορύβους από την συσκευή κατά την χρήση, σταματήστε την άσκηση. Μην χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό έως ότου επιλυθεί το πρόβλημα.
- Φοράτε κατάλληλο ρουχισμό όταν χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό. Αποφύγετε να φοράτε χαλαρά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στη συσκευή ή που ενδέχεται να περιορίσουν ή να εμποδίσουν τις κινήσεις σας.
- Ο εξοπλισμός έχει δοκιμαστεί και πιστοποιηθεί σύμφωνα με το πρότυπο EN957 στην κατηγορία Η. **Είναι κατάλληλος μόνο για οικιακή χρήση.** Μέγιστο βάρος χρήστη 130 κιλά.
- Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.

2. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

(βλ. Σχήμα Α):

3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η συσκευή μπορεί να συναρμολογηθεί εύκολα σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες.

Ανοίξτε το κουτί καταβάζοντας τα πλευρικά τοιχώματά του. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κάτω μέρος του χαρτοκιβωτίου για να εγκαταστήσετε πάνω του το ελλειπτικό μηχανήμα, έτσι ώστε να μην προκαλέσετε ζημιά στο δάπεδό σας. Όλες οι βίδες πρέπει να σφραγισθούν απαλά στην αρχή και μοναχά στο τελευταίο στάδιο να σφραγισθούν δυνατά.

ΒΗΜΑ 1 (βλ. Σχήμα Β):

Βιδώστε τον εμπρόσθιο (41) και τον οπίσθιο σταθεροποιητή (46) στο βασικό πλαίσιο (38), μέσω των βιδών (39) και των επίπεδων ροδελών (34). Ο οπίσθιος δεν έχει τροχό· ο μπροστινός έχει εγκατεστημένο τροχό.

ΒΗΜΑ 2 (βλ. Σχήμα Γ):

• Ενώστε μεταξύ τους τα καλώδια της κονσόλας (29) και (37) όπως δείχνει το διάγραμμα. Κατά την σύνδεση των καλωδίων

της κονσόλας (29) και (37), βεβαιωθείτε ότι οι ακροδέκτες είναι ρυθμιζόμενοι ευθέως. Διαφορετικά, η κονσόλα δεν θα λειτουργεί σωστά.

- Τοποθετήστε τον μπροστινό σωλήνα (33) στο κύριο πλαίσιο (38), στερεωνοντάς τον με τις βίδες (35) και τις ροδέλες (34 και 11).
- **Προσοχή:** Οι βίδες (35) και οι ροδέλες (34 και 11) πρέπει να σφραγισθούν δυνατά μετά το ΒΗΜΑ 3. Ελέγχετε τακτικά τους αρμούς και βεβαιωθείτε ότι είναι βιδωμένοι σφιχτά.

ΒΗΜΑ 3 (βλ. Σχήμα Δ):

1. Συνδέστε τους σωλήνες χειρολαβής (26L / R) στον μπροστινό σωλήνα (33) χρησιμοποιώντας τις βίδες εξαγωγής κεφαλής (19) και τις ροδέλες ελατηρίου (10 και 20) καθώς και την ράβδο (23). Κατά την σύφιξη των λαβών, προσέξτε να μην τις βιδώσετε πολύ δυνατά, καθώς πρέπει αυτές να μπορούν να περιστρέφονται ελεύθερα.

ΒΗΜΑ 4 (βλ. Σχήμα Ε):

- Συνδέστε ελαφρά τον σωλήνα του πεταλιού (51L / R) στον στρόφαλο του πεταλιού χρησιμοποιώντας τις βίδες του στροφάλου (57L / 64R) και την κυματοειδή ροδέλα D16 (58) καθώς και τις ροδέλες ελατηρίου (60) και το παξιμάδι στροφάλου 1/2₁(62L / 65R).
- Συνδέστε ελαφρά το μπροστινό μέρος του σωλήνα του πεταλιού (51L/R) στον σωλήνα της χειρολαβής (26L / R) χρησιμοποιώντας τις βίδες M8x75 (50) και τα πλαστικά παξιμάδια (18).
- Στη συνέχεια σφίξτε γερά τις βίδες (57/64 L / R) που βιδώσατε ελαφρά στο βήμα 1. Βιδώστε και σφίξτε την ροδέλα ελατηρίου (60) και τα πλαστικά παξιμάδια (65/62 L / R).
- Σφίξτε γερά τις βίδες που βιδώσατε ελαφρώς στο βήμα 2. Ελέγχετε τακτικά τους αρμούς και βεβαιωθείτε ότι είναι πάντοτε σφιχτά.

ΒΗΜΑ 5 (βλ. Σχήμα F):

Τοποθετήστε το πετάλι (53L / R) στον σωλήνα του πεταλιού (51) χρησιμοποιώντας τις βίδες (52) και τις βιδωτές λαβές (67). Προσοχή: το κάτω μέρος κάθε πεταλιού πρέπει να είναι προσαρτημένο από την εξωτερική πλευρά· βεβαιωθείτε ότι κατά την σύνδεση έκαστου πεταλιού έχουν χρησιμοποιηθεί οι ίδιες οπές σε κάθε πλευρά.

ΒΗΜΑ 6 (βλ. Σχήμα G):

Συνδέστε τις χειρολαβές (2L / R) στον σωλήνα χειρολαβής (26L / R) χρησιμοποιώντας τις βίδες (16), τις ροδέλες (17) και τα πλαστικά παξιμάδια (18). Σφίξτε δυνατά όλα τα συνδεδεμένα στοιχεία.

ΒΗΜΑ 7 (βλ. Σχήμα Η):

Στερεώστε την μεσαία λαβή (6) στον μπροστινό σωλήνα (33) χρησιμοποιώντας τις βίδες (35) και τις ροδέλες (34).

ΒΗΜΑ 8 (βλ. Σχήμα Ι):

Συνδέστε τα καλώδια μέτρησης του παλμού που υπάρχουν στην λαβή και έπειτα συνδέστε τα καλώδια του αισθητήρα παλμών (13) με την κονσόλα (1)· στερεώστε την κονσόλα (1) στον μπροστινό σωλήνα (33) με τις βίδες (28). Όταν έρθει η ώρα να χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό μηχανήμα, εισάγετε τον μετασηματούχο εναλλασσόμενου ρεύματος (12) στην πρίζα και το βύσμα υποδοχής στην υποδοχή, στο πίσω μέρος της συσκευής.

Πριν προχωρήσετε στο βήμα 9, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή και η κονσόλα λειτουργούν σωστά.

BHMA 9 (βλ. Σχήμα J):

1. Προσαρμόστε το κάλυμμα των χειρολαβών (15AB / 27AB) στους σωλήνες των χειρολαβών (26L / R) χρησιμοποιώντας τις βίδες (14).
2. Συνδέστε τα ειδικά καλύμματα (66) στο πίσω μέρος της σωλήνας κάθε πεταλιού για να καλύψετε τις εκτεθειμένες βίδες. Από πίσω, τοποθετήστε τα τα καλύμματα των βιδών (63) στα υποστηρίγματα του αριστερού και του δεξιού πεταλιού.
3. Τοποθετήστε τα καλύμματα των σωλήνων για τα πετάλια (48/49) στους σωλήνες των χειρολαβών (26L / R), στερεώνοντάς τα με τις βίδες (47).

Προσοχή: Μετά την συναρμολόγηση του εξοπλισμού, βεβαιωθείτε ότι στέκεται επίπεδα - αν κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει τότε μπορεί αυτό να ρυθμιστεί με το ολισθαίνον άκρο του πίσω σταθεροποιητή (13). Σφίξτε καλά όλες τις βίδες και τα παξιμάδια πριν από την έναρξη της άσκησης.

4. ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

4.1 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

• START/STOP:

1. Ξεκινά και σταματά τις ασκήσεις.
2. Ξεκινά τη μέτρηση του επιπέδου λίπους.
3. (Λειτουργεί μόνο όταν ο εξοπλισμός σταματήσει) Όταν κρατήσετε το κουμπί για 3 δευτερόλεπτα επαναφέρει όλες τις λειτουργίες στο μηδέν.

- **ΒΕΛΟΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ:** Μειώνει την τιμή της επιλεγμένης παραμέτρου: TIME (χρόνος), DISTANCE (απόσταση) κ.λπ. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μειώνει το φορτίο.
- **ΒΕΛΟΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΩ:** Αυξάνει την τιμή της επιλεγμένης παραμέτρου. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, αυξάνει το φορτίο.
- **ENTER:** Εισαγάγετε την επιθυμητή τιμή ή τη λειτουργία άσκησης.
- **TEST (PULSE, RECOVERY):** Πατώντας το κουμπί ξεκινά η λειτουργία Recovery, η οποία χρησιμοποιείται για τη μέτρηση των καρδιακών παλμών σας. Το Recovery ελέγχει το επίπεδο απόδοσης για 1 λεπτό, σε εύρος από 1 έως 6. Το F1 είναι το υψηλότερο επίπεδο, το F6 το χαμηλότερο.
- **MODE:** Όταν πατήσετε το κουμπί αλλάζουν οι εμφανιζόμενες λειτουργίες/μονάδες από RPM σε SPEED, από ODO σε DIST και από WATT σε Calories.

4.2 ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αφού ενεργοποιήσετε την κονσόλα, χρησιμοποιήστε τα πάνω ή κάτω βέλη για να επιλέξετε την άσκηση και επιβεβαιώστε με το ENTER.

• ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

Αφού επιλέξετε το πρόγραμμα που θέλετε, μπορείτε να διαμορφώσετε τις παραμέτρους άσκησης.

• ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ:

TIME (χρόνος) / DISTANCE (απόσταση) / CALORIES (θερμίδες) / AGE (ηλικία)

Προσοχή: Σε ορισμένα προγράμματα, ορισμένες παράμετροι δεν είναι ρυθμιζόμενες.

Αφού επιλέξετε το πρόγραμμα, πιέζοντας το πλήκτρο **ENTER**, η παράμετρος **TIME** αναβοσβήνει. Μπορείτε να επιλέξετε την κατάλληλη τιμή με τα πάνω και κάτω βέλη. Στη συνέχεια, πιέζοντας το **ENTER** η τιμή επιβεβαιώνεται. Ο κέρσορας που αναβοσβήνει μετακινείται στην επόμενη παράμετρο. Όπως και πριν, μπορείτε

να επιλέξετε την κατάλληλη τιμή με τα πάνω και κάτω βέλη. Στη συνέχεια, πατώντας **START/STOP** ξεκινά η άσκηση.

4.3 ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

• ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ (P1)

Η χειροκίνητη λειτουργία μπορεί να επιλεγεί επιλέγοντας το MANUAL με τα πάνω ή κάτω βέλη και μετά πιέζοντας το ENTER. Αρχικά, η παράμετρος TIME(χρόνος) αναβοσβήνει, η οποία μπορεί να ρυθμιστεί με τα πάνω ή κάτω βέλη. Πατώντας ENTER επιβεβαιώνεται η τιμή και μεταβαίνει στην επόμενη παράμετρο.

Προσοχή: Όταν μία από τις παραμέτρους άσκησης φτάσει στο μηδέν, η κονσόλα θα εκπέμψει έναν προειδοποιητικό ήχο και η άσκηση θα τερματίζεται αυτόματα. Για να συνεχίσετε την άσκηση και να φτάσετε τις τιμές-στόχους των άλλων παραμέτρων, πατήστε START.

• ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (P2-P9)

Ο χρήστης μπορεί να χρησιμοποιήσει 8 διαθέσιμα προφίλ για προγραμματισμό. Κάθε προφίλ έχει 24 επίπεδα φορτίων.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επιλέξτε το επιθυμητό προφίλ προγράμματος με τα πάνω ή κάτω βέλη και, στη συνέχεια, πιέστε το πλήκτρο ENTER. Αρχικά, η παράμετρος TIME(χρόνος) αναβοσβήνει, η οποία μπορεί να ρυθμιστεί με τα πάνω ή κάτω βέλη. Πατώντας ENTER επιβεβαιώνεται η τιμή και μεταβαίνει στην επόμενη παράμετρο.

Είναι απαραίτητο να διαμορφώσετε τις άλλες παραμέτρους με τον ίδιο τρόπο και να προχωρήσετε στην άσκηση πατώντας START/STOP.

Προσοχή: Όταν μία από τις παραμέτρους άσκησης φτάσει στο μηδέν, η κονσόλα θα εκπέμψει έναν προειδοποιητικό ήχο και η άσκηση θα τερματίζεται αυτόματα. Για να συνεχίσετε την άσκηση και να φτάσετε τις τιμές-στόχους των άλλων παραμέτρων, πατήστε START.

• ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΔΑΠΑΝΩΝ (P10)

Αυτό το πρόγραμμα μπορεί να επιλεγεί δείχνοντας το WATT CONTROL PROGRAM με τα πάνω ή κάτω βέλη και, στη συνέχεια, πιέζοντας το πλήκτρο ENTER. Αρχικά, η παράμετρος TIME(χρόνος) αναβοσβήνει, η οποία μπορεί να ρυθμιστεί με τα πάνω ή κάτω βέλη. Πατώντας ENTER επιβεβαιώνεται η τιμή και μεταβαίνει στην επόμενη παράμετρο. Είναι απαραίτητο να διαμορφώσετε τις άλλες παραμέτρους με τον ίδιο τρόπο και να προχωρήσετε στην άσκηση πατώντας START/STOP

Ο υπολογιστής ρυθμίζει αυτόματα το φορτίο ανάλογα με την ταχύτητα, έτσι ώστε να διασφαλιστεί η σταθερή καταπόνηση ενέργειας. Ο χρήστης μπορεί να προσαρμόσει την ενεργειακή τιμή κατά τη διάρκεια της άσκησης χρησιμοποιώντας τα πάνω και κάτω βέλη.

• ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ (P11)

Διαμόρφωση παραμέτρων αδυνατισματος

Αυτό το πρόγραμμα μπορεί να επιλεγεί επισημαίνοντας το BODY FAT PROGRAM με τα πάνω ή κάτω βέλη και έπειτα πατώντας ENTER. Πρώτα αναβοσβήνει η τιμή MALE (αρσενικό), η οποία σας επιτρέπει να επιλέξετε το φύλο του χρήστη με τα πάνω ή κάτω βέλη. Πατώντας ENTER επιβεβαιώνεται η τιμή και μεταβαίνει στην επόμενη παράμετρο.

Η επόμενη παράμετρος εμφανίζει την τιμή 175 (ύψος), η οποία μπορεί να ρυθμιστεί ξανά με τα πάνω ή κάτω βέλη.

Η επόμενη παράμετρος εμφανίζει την τιμή 75 (βάρος), η οποία μπορεί να ρυθμιστεί ξανά με τα πάνω ή κάτω βέλη.

Στη συνέχεια, εμφανίζεται η τιμή 30 (ηλικία), η οποία μπορεί επίσης να ρυθμιστεί με τα πάνω ή κάτω βέλη.

Στη συνέχεια, πατώντας START/STOP ξεκινά η άσκηση. μην ξεχνάτε να τοποθετείτε τα χέρια σας στις λαβές για τη μέτρηση του παλμού.

Μετά από 15 δευτερόλεπτα, η οθόνη εμφανίζει FAT% (ποσοστό λίπους), BMR (δείκτης μεταβολισμού ή απαραίτητες θερμίδες), BMI (δείκτης μάζας σώματος) και BODY TYPE (σωματότυπος).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Σωματότυπος:

Ανάλογα με το υπολογισμένο επίπεδο λίπους, η συσκευή παρουσιάζει 1 από 9 τύπους σώματος.

- Στον τύπο 1, η περιεκτικότητα σε λιπαρά κυμαίνεται από 5% έως 9%.
- Στον τύπο 2, η περιεκτικότητα σε λιπαρά κυμαίνεται από 10% έως 14%.
- Στον τύπο 3, η περιεκτικότητα σε λιπαρά κυμαίνεται από 15% έως 19%.
- Στον τύπο 4, η περιεκτικότητα σε λιπαρά κυμαίνεται από 20% έως 24%.
- Στον τύπο 5, η περιεκτικότητα σε λιπαρά κυμαίνεται από 25% έως 29%.
- Στον τύπο 6, η περιεκτικότητα σε λιπαρά κυμαίνεται από 30% έως 34%.
- Στον τύπο 7, η περιεκτικότητα σε λιπαρά κυμαίνεται από 35% έως 39%.
- Στον τύπο 8, η περιεκτικότητα σε λιπαρά κυμαίνεται από 40% έως 44%.
- Στον τύπο 9, η περιεκτικότητα σε λιπαρά κυμαίνεται από 45% έως 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (δείκτης μεταβολισμού) | **BMI:** Body Mass Index (δείκτης μάζας σώματος) | Πατώντας **START/STOP** επιστρέφεται στην κύρια οθόνη.

• ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΑΛΜΩΝ (P12)

Ορισμός των παραμέτρων του προγράμματος TARGET HR
Αυτό το πρόγραμμα μπορεί να επιλεγεί δείχνοντας το TARGET TARGET με τα πάνω ή κάτω βέλη και, στη συνέχεια, πιέστε το πλήκτρο ENTER. Αρχικά, η παράμετρος TIME(χρόνος) αναβοσβήνει, η οποία μπορεί να ρυθμιστεί με τα πάνω ή κάτω βέλη. Πατώντας ENTER επιβεβαιώνεται η τιμή και μεταβαίνει στην επόμενη παράμετρο. Είναι απαραίτητο να διαμορφώσετε τις άλλες παραμέτρους με τον ίδιο τρόπο και να προχωρήσετε στην άσκηση πατώντας START/STOP.

Προσοχή: Εάν το συν είναι περισσότερο ή λιγότερο (± 5) από την ρυθμισμένη αξία TARGET HR (στόχος-παλμών), ο υπολογιστής θα προσαρμόσει αυτόματα το φορτίο κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κάθε 10 δευτερόλεπτα περίπου, ο υπολογιστής επαληθεύει αυτήν την παράμετρο και αυξάνει ή μειώνει το φορτίο.

Όταν μία από τις παραμέτρους άσκησης φτάσει στο μηδέν, η κονσόλα θα εκπέμψει έναν προειδοποιητικό ήχο και η άσκηση θα τερματίζεται αυτόματα. Για να συνεχίσετε την άσκηση και να φτάσετε τις τιμές-στόχους των άλλων παραμέτρων, πατήστε START.

5. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ:

- Εάν το ποδήλατο δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε την μπαταρία από την κονσόλα για να αποφύγετε την άσκοπη αποφόρτισή της.
- Καθαρίζετε συχνά το ποδήλατο με ένα καθαρό πανάκι.
- Ελέγχετε τακτικά ότι τα εξαρτήματα που έχουν βιδωθεί με βίδες και παξιμάδια είναι καλά στερεωμένα/σφιγμένα.
- Πρέπει να γίνεται τακτική λίπανση των κινητών στοιχείων.
- Ο εξοπλισμός πρέπει να φυλάσσεται σε στεγνό και καθαρό χώρο, μακριά από παιδιά.

• ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΑΛΜΩΝ (P13-P15)

Ο στόχος παλμών μπορεί να έχει μία από τις ακόλουθες τιμές:

P13 - 60% TARGET HR = 60% από (220-ΗΛΙΚΙΑ)

P14 - 75% TARGET HR = 75% από (220- ΗΛΙΚΙΑ)

P15 - 85% TARGET HR = 85% από (220- ΗΛΙΚΙΑ)

Ρύθμιση παραμέτρων προγράμματος HEART RATE CONTROL

Αυτό το πρόγραμμα μπορεί να επιλεγεί δείχνοντας το HEART RATE CONTROL με τα πάνω ή κάτω βέλη και, στη συνέχεια, πιέστε το πλήκτρο ENTER. Αρχικά, η παράμετρος TIME(χρόνος) αναβοσβήνει, η οποία μπορεί να ρυθμιστεί με τα πάνω ή κάτω βέλη. Πατώντας ENTER επιβεβαιώνεται η τιμή και μεταβαίνει στην επόμενη παράμετρο.

Είναι απαραίτητο να διαμορφώσετε τις άλλες παραμέτρους με τον ίδιο τρόπο και να προχωρήσετε στην άσκηση πατώντας START/STOP

Προσοχή: Εάν το συν είναι περισσότερο ή λιγότερο (± 5) από την ρυθμισμένη αξία TARGET HR (στόχος-παλμών), ο υπολογιστής θα προσαρμόσει αυτόματα το φορτίο κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κάθε 10 δευτερόλεπτα περίπου, ο υπολογιστής επαληθεύει αυτήν την παράμετρο και αυξάνει ή μειώνει το φορτίο.

Όταν μία από τις παραμέτρους άσκησης φτάσει στο μηδέν, η κονσόλα θα εκπέμψει έναν προειδοποιητικό ήχο και η άσκηση θα τερματίζεται αυτόματα. Για να συνεχίσετε την άσκηση και να φτάσετε τις τιμές-στόχους των άλλων παραμέτρων, πατήστε START.

• ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΡΗΣΤΗ

Διατίθενται επίσης τέσσερα προφίλ με δυνατότητα διαμόρφωσης από το χρήστη, τα οποία επισμαίνονται με σύμβολα από U1 έως U4.

Εδώ ο χρήστης μπορεί να διαμορφώσει το δικό του πρόγραμμα, έτοιμο για χρήση.

Ρύθμιση παραμέτρων προγράμματος χρήστη

Επιλέξτε το πρόγραμμα χρήστη με τα πάνω ή κάτω βέλη και, στη συνέχεια, πιέστε το πλήκτρο ENTER. Αρχικά, η παράμετρος TIME(χρόνος) αναβοσβήνει, η οποία μπορεί να ρυθμιστεί με τα πάνω ή κάτω βέλη. Πατώντας ENTER επιβεβαιώνεται η τιμή και μεταβαίνει στην επόμενη παράμετρο.

Είναι απαραίτητο να διαμορφώσετε τις άλλες παραμέτρους με τον ίδιο τρόπο.

Όταν ολοκληρωθεί η ρύθμιση παραμέτρων, το επίπεδο 1 θα αναβοσβήνει. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πάνω και κάτω βέλη για να αλλάξετε αυτήν την παράμετρο και, στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο ENTER. (Διαθέσιμα 10 επίπεδα). Στη συνέχεια, πατώντας START/STOP ξεκινά η άσκηση.

Προσοχή: Όταν μία από τις παραμέτρους άσκησης φτάσει στο μηδέν, η κονσόλα θα εκπέμψει έναν προειδοποιητικό ήχο και η άσκηση θα τερματίζεται αυτόματα. Για να συνεχίσετε την άσκηση και να φτάσετε τις τιμές-στόχους των άλλων παραμέτρων, πατήστε START.

5. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ:

- Εάν το ποδήλατο δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε την μπαταρία από την κονσόλα για να αποφύγετε την άσκοπη αποφόρτισή της.
- Καθαρίζετε συχνά το ποδήλατο με ένα καθαρό πανάκι.
- Ελέγχετε τακτικά ότι τα εξαρτήματα που έχουν βιδωθεί με βίδες και παξιμάδια είναι καλά στερεωμένα/σφιγμένα.
- Πρέπει να γίνεται τακτική λίπανση των κινητών στοιχείων.
- Ο εξοπλισμός πρέπει να φυλάσσεται σε στεγνό και καθαρό χώρο, μακριά από παιδιά.

HR UPUTE ZA UPORABU

VAŽNA INFORMACIJA! Hvala što ste kupili naš proizvod. Molimo pročitate pažljivo ove upute prije upotrebe i spremite ih na prikladno mjesto za buduć.

1. VAŽNE SIGURNOSNE INFORMACIJE

1. Pazite na signale koje vam daje vaše tijelo. Nepravilno ili prekomjerno vježbanje može naštetiti vašem zdravlju. Ako se pojavi bilo koji od ovih uvjeta, prije nastavka s programom vježbanja posavjetujte se s liječnikom.
2. Držite djecu i kućne ljubimce podalje od opreme. Oprema je namijenjena samo odraslim osobama.
3. Za zaštitu poda i stabilnosti opreme koristite opremu na čvrstoj, ravnoj površini sa zaštitnom prostirkom ispod stacionarnog bicikla. Iz sigurnosnih razloga oprema treba imati najmanje 0,5 metara slobodnog prostora oko sebe.
4. Prije upotrebe stroja, provjerite jesu li matice i vijci čvrsto stegnuti. Neki dijelovi kao što su papučice mogu se lako olabaviti.
5. Uvijek koristite opremu prema uputama. Ako tijekom sastavljanja ili pregledavanja opreme pronađete neispravne dijelove ili tijekom uporabe čujete neobičan šum uređaja, prestanite s vježbanjem. Ne koristite opremu dok se problem ne riješi.
6. Nosite odgovarajuću odjeću dok koristite opremu. Izbjegavajte nošenje labave odjeće koja bi mogla biti uvučena u uređaj ili koja može ograničiti ili spriječiti kretanje.
7. Oprema je testirana i certificirana u skladu s EN957 u kategoriji H.C. **i prikladna je samo za upotrebu u kući.** Maksimalna težina korisnika 130 kg.
8. Oprema nije prikladna za uporabu u terapijske svrhe.

2. ALATI I MONTAŽNI DIJELOVI

(vidi sliku A):

3. UPUTE ZA MONTAŽU

Uređaj se lako sastavlja u skladu s uputama u nastavku. Otvorite kutiju spuštanjem bočnih zidova. Dno kartona možete koristiti za postavljanje eliptičnog križnog trenažera kako ne biste oštetili pod. Svi vijci trebaju se djelomično zategnuti i tek ih u posljednjoj fazi sigurno pričvrstiti.

KORAK 1 (vidi sliku B):

Pričvrstite prednji (41) i stražnji stabilizator (46) na glavni okvir (38) pomoću vijka (39) i ravne podloške (34). Straga nema kotača; na prednjem dijelu je pričvršćen kotač.

KORAK 2 (vidi sliku C):

- Spojite kablove konzole (29) i (37) zajedno kako je prikazano. Prilikom priključivanja kabela konzole (29) i (37), osigurajte da su igle ravno. Inače, konzola neće raditi ispravno.
- Postavite prednju cijev (33) na glavni okvir (38), pričvršćujući je vijcima (35) i podloškama (34 i 11). Napomena: Vijke (35) i podloške (34 i 11) treba u potpunosti zategnuti nakon KORAKA

- Redovito provjeravajte učvršćivače i provjerite jesu li dobro zategnuti.

KORAK 3 (vidi sliku D):

Pričvrstite cijevi držača za ruke (26L/R) na prednju cijev (33) pomoću šesterokutnih vijaka (19) i opružnih podloški (10 i 20) i prečke (23). Tijekom zatezanja držača pazite da ih ne stegnete prejakom, jer se moraju slobodno okretati.

KORAK 4 (vidi sliku E):

- Lagano pričvrstite cijev papučice (51L/R) na ručicu papučice pomoću vijaka (57L/64R) i elastične podloška D16 (58) kao i opružnih podmetača (60) i matice 1/2, (62L/65R).
- Lagano pričvrstite prednju cijev papučice (51L/R) na cijev za ručno držanje (26 L/R) pomoću vijaka M8x75 (50) i najlonskih matice (18).
- Zatim pritegnite vijke (57/64 L/R) uvijene u koraku 1. Pritsните i zategnite opružnu podlošku (60) i najlonske matice (65/62 L / R).
- Čvrsto zategnite vijke koji su pritegnuti u koraku 2. Redovito provjeravajte učvršćivače i provjerite jesu li dobro zategnuti

KORAK 5 (vidi sliku F):

Montirajte papučicu (53L/R) na cijev papučice (51) vijcima (52) i gumbom (67).

Napomena: donja strana svake papučice treba biti pričvršćena izvana; pazite da je svaka papučica pričvršćena koristeći iste rupe na svakoj strani.

KORAK 6 (vidi sliku g):

Pričvrstite držače za ruke (2L/R) na cijev za držanje ruke (26L/R) vijcima (16), podloškama (17) i najlonskim maticama (18). Čvrsto zategnite sve učvršćivače.

KORAK 7 (vidi sliku H):

Pričvrstite srednji držač (6) na prednju cijev (33) vijcima (35) i podloškama (34).

KORAK 8 (vidi sliku I):

Spojite mjerne vodove pulsa ručke, a zatim povežite kabele senzora pulsa (13) na konzolu (1); pričvrstite konzolu (1) na prednju cijev (33) vijcima (28). Kad se želi koristiti eliptični trenažer, umetnite AC adapter (12) u utičnicu, a džek priključak u utičnicu na stražnjoj strani uređaja. Prije nego što prijedete na korak 9, provjerite rade li uređaj i konzola ispravno.

KORAK 9 (vidi sliku J):

- Vijkom (14) pričvrstite poklopac držača za ruke (15AB/27AB) na cijev držača (26L/R).
- Pričvrstite maskirajući poklopac (66) na stražnji dio cijevi papučice kako biste prekrili vidljive glave vijaka. Na stražnjoj strani postavite maskirni poklopac vijaka (63) na nosač lijeve i desne pedale.

- Postavite poklopce cijevi papučice (48/49) na cijev držača za ruke (26L/R) i pričvrstite ih vijcima (47).

Napomena: Nakon sastavljanja opreme provjerite je li postavljena vodoravno - ako ne, to se može podesiti kliznim krajem stražnjeg stabilizatora (13). Prije početka vježbanja dobro zategnite sve matice i vijke.

4. UPUTE ZA KORIŠTENJE KONZOLE

4.1 Najvažnije funkcije

• START/STOP:

1. Počinje i završava vježbe.
2. Počinje mjerenje razine masti.
3. Radi samo kad je oprema zaustavljena. Držanjem gumba 3 se kunde resetiraju se sve funkcije na nulu..

• **STRELIKA DOLJE:** smanjuje vrijednost odabranog parametra: VRIJEME, Vrijeme UDALJENOST, itd. Tijekom vježbanja smanjuje opterećenje

• **STRELIKA GORE:** Povećava vrijednost odabranog parametra. Tijekom vježbanja povećava opterećenje.

• **ENTER:** Služi za unos željene vrijednosti ili načina vježbanja.

• **TEST (PULSE, RECOVERY):** Pritiskom na gumb pokreće se funkcija Recovery oporavak koja se koristi za mjerenje otkucaja srca. Recovery testira razinu učinkovitosti u trajanju od 1 minute, u rasponu od 1 do 6. F1 je najviša razina, F6 najniža.

• **MODE:** Pritiskom na gumb mijenjaju se prikazane funkcije/jedinice tijekom vježbanja iz RPM-a u SPEED, ODO u DIST i iz WATT u Calories

4.2 Odabir vježbe

Nakon uključivanja konzole, pomoću strelice gore ili dolje odaberite vježbu i potvrdite s tipkom ENTER.

• Konfiguriranje parametara

Nakon odabira željenog programa, možete konfigurirati parametre vježbi.

• PARAMETRI VJEŽBE:

TIME (vrijeme) / UDALJENOST (udaljenost) / KALORIJE (kalorije) / STARI (dob)

Napomena: U nekim se programima određeni parametri ne mogu prilagoditi.

Nakon odabira programa, pritiskom na **ENTER**, bljesne parametar **TIME**. Možete odabrati odgovarajuću vrijednost strelicama gore i dolje. Zatim pritiskom na **ENTER** potvrdite vrijednost. Trepereći kursor prelazi na sljedeći parametar. Kao i prije, odgovarajuću vrijednost možete odabrati strelicama gore i dolje. Zatim pritiskom na **START / STOP** započinje vježba.

4.3 PROGRAMSKA PODRŠKA

• RUČNO (P1)

Ručni rad možete odabrati tako da pritisnete **MANUAL** strelicama gore ili dolje, a zatim pritisnete **ENTER**. Najprije trepće parametar **TIME** koji se može postaviti strelicama gore ili dolje.

Pritiskom na **ENTER** potvrdite vrijednost i prelazite na sljedeći parametar.

Potrebno je na isti način konfigurirati ostale parametre i prijeći na vježbu pritiskom **START/STOP**.

Napomena: Kada jedan od parametara vježbe dosegne nulu, konzola će emitirati zvuk upozorenja i vježba će se automatski završiti. Za daljnje vježbanje i postizanje ciljnih vrijednosti ostalih parametara pritisnite **START**.

• KONFIGURACIJA PROGRAMA (P2-P9)

Korisnik može koristiti 8 profila dostupnih za programiranje. Svaki profil ima 24 razine opterećenja.

POSTAVLJANJE PARAMETARA PROGRAMA

Odaberite željeni profil programa strelicama gore ili dolje, a zatim pritisnite **ENTER**. Najprije trepće parametar **TIME** koji se može postaviti

strelicama gore ili dolje. Pritiskom na **ENTER** potvrdite vrijednost i prelazite na sljedeći parametar.

Potrebno je na isti način konfigurirati ostale parametre i prijeći na vježbu pritiskom **START/STOP**.

Napomena: Kad jedan od parametara vježbe dostigne nulu, konzola će emitirati upozoravajući zvuk i vježba će se automatski završiti. Za daljnje vježbanje i postizanje ciljnih vrijednosti ostalih parametara pritisnite **START**.

• PROGRAM SNIMANJA POTROŠNJE ENERGIJE (P10)

Ovaj program možete odabrati tako da pokažete **WATT CONTROL PROGRAM** strelicama gore ili dolje te pritisnete **ENTER**. Najprije trepće parametar **TIME** koji se može postaviti strelicama gore ili dolje. Pritiskom na **ENTER** potvrdite vrijednost i prelazite na sljedeći parametar.

Ovaj program možete odabrati tako da pokažete **WATT CONTROL PROGRAM** strelicama gore ili dolje te pritisnete **ENTER**. Najprije trepće parametar **TIME** koji se može postaviti strelicama gore ili dolje. Pritiskom na **ENTER** potvrdite vrijednost i prelazite na sljedeći parametar.

Potrebno je na isti način konfigurirati ostale parametre i prijeći na vježbu pritiskom START/STOP.

Računalno automatski prilagođava opterećenje ovisno o brzini kako bi se osiguralo konstantno trošenje energije. Korisnik može prilagoditi vrijednost energije tijekom vježbe pomoću strelica gore i dolje.

• PROGRAM ZA MRŠAVLJENJE (P11)

Konfiguracija parametara mršavljenja

Tovaj program možete odabrati tako da pokažete **BODY FAT PROGRAM** strelicama gore ili dolje, a zatim pritisnete **ENTER**. Prvo počinje treperiti vrijednost **MALE** (muškarac), što vam omogućava

da odaberete spol korisnika strelicama gore ili dolje. Pritiskom na ENTER potvrdite vrijednost i prelazite na sljedeći parametar.

Sljedeći parametar prikazuje vrijednost 175 (uzrast), koja se može ponovno postaviti strelicama gore ili dolje.

Sljedeći parametar prikazuje vrijednost 75 (težina) koja se može ponovno postaviti strelicama gore ili dolje.

Tada se pojavljuje vrijednost 30 (dob) koja se također može postaviti strelicama gore ili dolje.

Zatim pritisnite na START/STOP počinje vježba; treba upamtiti da se ruke postavljaju na držače za mjerenje pulsa.

Nakon 15 sekundi, na ekranu se prikazuje FAT% (postotak masti), BMR (indeks metabolizma ili kalorija), BMI (indeks tjelesne mase) i BODY TYPE (tip tijela).

NAPOMENA: Tipovi tijela:

Ovisno o izračunatoj razini masti, uređaj predstavlja 1 od 9 tipova tijela.

Tip tijela 1 sadržaj masti doseže od 5% do 9%.

Tip tijela 2 sadržaj masti doseže od 10% do 14%.

Tip tijela 3 sadržaj masti doseže od 15% do 19%.

Tip tijela 4 sadržaj masti doseže od 20% do 24%.

Tip tijela 5 sadržaj masti doseže od 25% do 29%.

Tip tijela 6 sadržaj masti doseže od 30% do 34%.

Tip tijela 7 sadržaj masti doseže od 35% do 39%.

Tip tijela 8 sadržaj masti doseže od 40% do 44%.

Tip tijela 9 sadržaj masti doseže od 45% do 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (pokazatelj metabolizma)

BMI: Body Mass Index (indeks tjelesne mase)

Pritisnite na **START/STOP** za povratak na glavni zaslon

• PROGRAM VJEŽBE SA ODREĐENIM OTKUCAJIMA SRCA (P12)

Postavljanje parametara programa TARGET HR

Ovaj program možete odabrati tako da pokažete TARGET HR strelicama gore ili dolje te pritisnete ENTER.

Najprije trepće parametar TIME koji se može postaviti strelicama gore ili dolje. Pritiskom na ENTER potvrdite vrijednost i prelazite na sljedeći parametar.

Potrebno je na isti način konfigurirati ostale parametre i prijeći na vježbu pritiskom START/STOP.

Napomena: Ako je plus veći ili manji (± 5) od postavljene vrijednosti TARGET HR (ciljni otkucaji srca), računalo automatski prilagođava

opterećenje tijekom vježbanja. Svakih 10 sekundi računalo provjerava ovaj parametar i povećava ili smanjuje opterećenje.

Kad jedan od parametara vježbe dostigne nulu, konzola će emitirati upozoravajući zvuk i vježba će se automatski završiti. Za daljnje vježbanje i postizanje ciljnih vrijednosti ostalih parametara pritisnite START.

• PROGRAMI KONTROLE OTKUCAJA SRCA (P13-P15)

Ciljani puls može imati jednu od ovdje navedenih vrijednosti:

P13 - 60% CILJNI HR = 60% od (220-DOB)

P14 - 75% CILJNI HR = 75% od (220-DOB)

P15 - 85% CILJNI HR = 85% od (220-DOB)

Postavljanje parametara programa HEART RATE CONTROL

Ovaj program možete odabrati tako da pokažete HEART RATE CONTROL PROGRAM strelicama gore ili dolje, a zatim pritisnete ENTER. Najprije trepće parametar TIME koji se može postaviti strelicama gore ili dolje. Pritiskom na ENTER potvrdite vrijednost i prelazite na sljedeći parametar. Slično tome, konfigurirajte ostale parametre i prijeđite na vježbu pritiskujući na START/STOP.

Napomena: Ako je plus veći ili manji (± 5) od postavljenog TARGET HR (ciljni otkucaji srca), računalo automatski prilagođava opterećenje tijekom vježbanja. Svakih 10 sekundi računalo provjerava ovaj parametar i povećava ili smanjuje opterećenje.

Kad jedan od parametara vježbe dostigne nulu, konzola će emitirati upozoravajući zvuk i vježba će se automatski završiti. Za daljnje vježbanje i postizanje ciljnih vrijednosti ostalih parametara pritisnite START

• KORISNIČKI PROGRAMI

Dostupna su i četiri korisnička profila koja su označena simbolima od U1 do U4.

Korisnik ovdje može konfigurirati vlastiti program, spreman za upotrebu.

Postavljanje parametara korisničkog programa

Odaberite korisnički program strelicama gore ili dolje, a zatim pritisnite ENTER. Najprije trepće parametar TIME koji se može postaviti strelicama gore ili dolje. Pritiskom na ENTER potvrdite vrijednost i prelazite na sljedeći parametar.

Slično tome, konfigurirajte ostale parametre.

Kad je podešavanje parametara dovršeno, razina 1 će bljeskati; možete upotrijebiti strelice gore i dolje da promijenite ovaj parametar, a zatim pritisnete ENTER. (Dostupno je 10 razina). Zatim pritiskom na START / STOP započinje vježba

Napomena: Kada jedan od parametara vježbe dostigne nulu, konzola će emitirati upozoravajući zvuk i vježba će ostati automatski dovršeno. Za daljnje vježbanje i postizanje ciljnih vrijednosti ostalih parametara pritisnite START.

5. ODRŽAVANJE OPREME:

- Ako se bicikl neće koristiti dulje vrijeme, izvadite bateriju iz konzole da je ne biste istrošili
- Čisto bicikl čistite suhom krpom.
- Redovito provjeravajte da su dijelovi s maticama i vijcima čvrsto pričvršćeni.
- Redovito podmazujte pokretne dijelove.
- Oprema treba biti čuvana u suhom i čistom prostoru, zaštićen od djece.

LT NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

SVARBI INFORMACIJA! Dėkojame, kad įsigijote mūsų produktą.

Prašome atidžiai perskaityti šią instrukciją prieš naudojimą ir laikyti ją tinkamoje vietoje.

1. SVARBIOS SAUGUMO INFORMACIJOS

1. Stebėkite Jūsų kūno signalus. Neteisinga ar per intensyvi mankšta gali pakenkti sveikatai. Jei atsiranda kuri nors iš šių būklių, prieš tęsdami mankštos programą, pasitarkite su gydytoju.
2. Saugokite vaikus ir naminius gyvūnus atokiau nuo įrangos. Įranga skirta naudoti tik suaugusiems.
3. Įrenginį naudokite ant kieto lygaus paviršiaus su apsauginiu kilimėliu po dviračiu, kad apsaugotumėte grindis ir užtikrintumėte įrenginio stabilumą. Saugumo sumetimais aplink įrenginį turėtų būti bent 0,5 metro laisvos vietos.
4. Prieš naudojimą patikrinkite, ar veržlės ir varžtai yra priveržti. Prieinamas dalis, tokias kaip pedalai ir pan., gali lengvai atslisvinti.
5. Visada naudokite įrangą taip, kaip nurodyta. Jei surinkdami ar apžiūrėdami įrangą aptikote kokių nors sugadintų elementų arba jei naudojimo metu girdite neįprastą triukšmą, nustokite naudoti dviratį. Nenaudokite įrangos, kol problema neišspręsta.
6. Naudodamiesi įranga, dėvėkite tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie gali būti įtraukti į įrenginį arba kurie gali apriboti ar užkirsti kelią judėjimui.
7. Įranga buvo išbandyta ir sertifikuota H.C. klasėje pagal EN957.
Tinka naudoti tik namuose. Didžiausias naudotojo svoris: 130 kg
8. Įranga netinkama terapiniam naudojimui.

2. ĮRANKIAI IR MONTAVIMO DALYS (žr. 1 pav. A):

3. MONTAVIMO INSTRUKCIJA

Įrenginį galima lengvai surinkti pagal žemiau pateiktas instrukcijas. Atidarykite dėžutę nuleisdami jos šonines sienes. Surenkant elipsinį kryžminį treniruoklį, galite naudoti dėžutės dugną, kad nepažeistumėte grindų. Visi varžtai turėtų būti iš dalies priveržti ir tik paskutiniame etape reikia juos tvirtai priveržkite.

1 ŽINGSNIS (pav. B):

Prijunkite priekinį (41) ir galinį stabilizatorių (46) prie pagrindinio rėmo (38) varžtu (39) ir plokščia poveržle (34). Galinis neturi rato; priekinis turi pritvirtintą ratą.

2 ŽINGSNIS (pav. C):

- Tarpusavyje sujunkite skydo laidus (29) ir (37), kaip parodyta brėžinyje. Jungiant skydo laidus (29) ir (37), įsitinkinkite, kad kai iščiai yra tiesūs. Priešingu atveju skydas tinkamai neveiks.
- Įdėkite priekinį vamzdį (33) į pagrindinį rėmą (38) tvirtinant varžtu (35) ir plokščiomis poveržlėmis (34 ir 11).
- **Dėmesio:** Varžtai (35) ir poveržlės (34 ir 11) turi būti priveržti iki galo atlikus 3 ŽINGSNĮ. Reguliariai tikrinkite tvirtinimo detales ir

įsitinkinkite, kad jos tvirtai prisuktos.

3 ŽINGSNIS (pav. D):

1. Rankų laikiklių vamzdžius (26L/R) pritvirtinkite prie priekinio vamzdžio (33) naudodami šešiabriaunius varžtus (19) ir spyruoklines poveržles (10 ir 20) bei skersinį (23). Priverždami laikiklius, būkite atsargūs ir nespaukite jų per stipriai, nes jie turi laisvai sukstis.

4 ŽINGSNIS (pav. E):

- Lengvai pritvirtinkite pedalo vamzdelį (51L/R) prie pedalo alkūninės rankenos, naudodami alkūninės rankenos varžtus (57L/64R) ir gofruotą poveržlę D16 (58), spyruoklinę poveržlę (60) ir 1/2" alkūninės rankenos veržlę (62L/65R), .
- Naudodami varžtus M8x75 (50) ir nailonines veržles (18) lengvai pritvirtinkite pedalo vamzdelio priekinę dalį (51L/R) prie rankenos vamzdelio (26 L/R).
- Tada tvirtai priveržkite 1 žingsnyje įsuktus varžtus (57/64 L/R). Prispauskite ir priveržkite spyruoklinę poveržlę (60) ir nailonines veržles (65/62 L/R).
- Tvirtai priveržkite 2 žingsnyje įsuktus varžtus. Reguliariai tikrinkite tvirtinimo detales ir įsitinkinkite, kad jos tvirtai prisuktos.

5 ŽINGSNIS (pav. F):

Pedalą (53L/R) pritvirtinkite prie pedalo vamzdžio (51) varžtais (52) ir pasukamąja rankena (67).

Dėmesio: kiekvieno pedalo apačia turėtų būti pritvirtinta iš išorės; įsitinkinkite, kad kiekvienas pedalas pritvirtintas, naudodami tas pačias skylutes kiekvienoje pusėje.

6 ŽINGSNIS (pav. G):

Rankų laikiklių (2L/R) pritvirtinkite prie rankų laikiklių vamzdžių (26L/R) varžtais (16), lankinėmis poveržlėmis (17) ir nailono veržlėmis (18). Tvirtai priveržkite visas tvirtinimo detales.

7 ŽINGSNIS (pav. H):

Prisukite vidurinį rankų laikiklį (6) prie priekinio vamzdžio (33) varžtais (35) ir poveržlėmis (34).

8 ŽINGSNIS (pav. I):

Prijunkite pulso matavimo laikiklio laidus, tada pulso jutiklio laidus (13) prijunkite prie skydo (1); pritvirtinkite varžtais (28) skydą (1) prie priekinio vamzdžio (33). Kai treniruoklis bus naudojamas, įkiškite kintamosios srovės adapterį (12) į elektros lizdą, o jank jungtį - į lizdą, esantį prietaiso užpakalinėje dalyje. Prieš atlikdami 9 žingsnį, įsitinkinkite, kad įrenginys ir skydas veikia tinkamai.

9 ŽINGSNIS (pav. J):

- Prisukite rankų laikiklio dangtelį (15AB/27AB) varžtais (14) rankų laikiklių vamzdžių (26L/R).
- Uždenkite maskavimo dangtį (66) prie pedalo vamzdžių galo,

kad uždengtumėte atviras varžtų galvutes. Užpakalinėje pusėje uždėkite varžtų (63) maskavimo dangtelį ant kairojo ir dešiniojo pedalo laikiklio.

- Ant rankų laikiklių vamzdžio (26L/R) uždėkite pedalo vamzdžių dangtelius (48/49) ir pritvirtinkite varžtais (47).

Dėmesio: Sumontavus įrangą įsitinkinkite, kad ji lygiai pastatyta - jei ne, ją galima sureguliuoti pastumiant galinio stabilizatoriaus galą (13). Prieš atlikdami pratimus, gerai priveržkite visas varžtus ir veržles.

4. TECHNINĖS PRIEŽIŪROS INSTRUKCIJA.

4.1 SVARBIAUSIOS FUNKCIJOS:

• **START/STOP:**

1. Pradeda ir sustabdo treniruotę.
2. Pradeda matuoti riebalų lygį.
3. (Veikia tik sustabdžius įrenginį) Laikant mygtuką 3 sekundes, visos funkcijos bus atkuriamos iki nulio.

• **RODYKLĖ Į APAČIĄ:** Sumažina pasirinkto parametro vertę: TIME (laikas), DISTANCE (atstumas) ir pan. Treniruotės metu sumažina apkovą.

• **RODYKLĖ Į VIRŠŲ:** Padidina pasirinkto parametro vertę. Treniruotės metu padidina apkovą.

• **ENTER:** Naudojama norint įvesti norimą vertę arba treniruotės režimą.

• **TESTAS (PULSE, RECOVERY):** Paspaudus mygtuką, paleidžiama širdies ritmui matuoti naudojama Recovery funkcija. Recovery patikrina pajėgumo lygį per 1 minutę nuo 1 iki 6 diapazone. F1 - aukščiausias lygis, F6 - žemiausias.

• **MODE:** Paspaudus mygtuką treniruotės metu, rodomos funkcijos / vienetai keičiami iš RPM į SPEED, iš ODO į DIST ir iš WATT į Calories. na SPEED, z ODO na DIST i z WATT na Calories.

4.2 TRENIRUOTĖS PASIRINKIMAS

Įjungus skydą, rodyklėmis aukštyn arba žemyn pasirinkite treniruotę ir patvirtinkite paspausdami ENTER.

• **Parametrų konfigūravimas:**

Pasirinkę norimą programą, galite sukonfigūruoti treniruotės parametrus.

• **TRENIRUOTĖS PARAMETRAI :**

TIME (laikas) / DISTANCE (atstumas) / CALORIES (kalorijos) / AGE (amžius)

Dėmesio: Kai kuriose programose dalis parametrų nėra reguliuojami.

Pasirinkę programą, po **ENTER** paspaudimo pradeda mirksėti **TIME** parametras. Galima pasirinkti tinkamą vertę rodyklėmis aukštyn ir žemyn. Tada paspaudus **ENTER** patvirtinama vertė. Mirksintis žymeklis pereina prie kito parametro. Panašiai kaip anksčiau, galima pasirinkti tinkamą vertę rodyklėmis aukštyn ir žemyn. Mygtuko **START/STOP** paspaudimas paleidžia treniruotę.

4.3 Programų valdymas

• **RANKINIS (P1)**

Rankinį valdymą galima pasirinkti rodant **MANUAL** rodyklėmis aukštyn arba žemyn, tada paspaudžiant **ENTER**. Pirmiausia mirksi parametras **TIME** (laikas), kurį galima nustatyti rodyklėmis aukštyn arba žemyn. Mygtuko **ENTER** paspaudimas patvirtins vertę ir perkels į kitą parametą.

Būtina tokiu pačiu būdu sukonfigūruoti kitus parametrus ir tęsti treniruotę paspaudžiant **START/STOP**.

Dėmesio: Kai vienas iš treniruotės parametrų pasieks nulį, skydas skleidžia įspėjamąjį garsą ir treniruotė automatiškai baigiasi. Norėdami toliau treniuotis ir pasiekti kitų parametrų tikslesnes vertes, paspauskite **START**.

• **PROGRAMŲ KONFIGŪRACIJA (P2-P9)**

Programavimui vartotojas gali naudoti 8 profilius. Kiekvienas profilis turi 24 apkovos lygius.

PROGRAMOS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Pasirinkite norimą programos profilį rodyklėmis aukštyn arba žemyn, tada paspauskite **ENTER**. Pirmiausia mirksi parametras **TIME** (laikas), kurį galima nustatyti rodyklėmis aukštyn arba žemyn. Mygtuko **ENTER** paspaudimas patvirtins vertę ir perkels į kitą parametą.

Būtina tokiu pačiu būdu sukonfigūruoti kitus parametrus ir tęsti treniruotę paspaudžiant **START/STOP**.

Dėmesio: Kai vienas iš treniruotės parametrų pasieks nulį, skydas skleidžia įspėjamąjį garsą ir treniruotė automatiškai baigiasi. Norėdami toliau treniuotis ir pasiekti kitų parametrų tikslesnes vertes, paspauskite **START**.

• **ENERGIJOS IŠEIKVOJIMĄ REGISTRUOJANTI PROGRAMA (P10)**

Šią programą galima pasirinkti rodant **WATT CONTROL PROGRAM** rodyklėmis aukštyn arba žemyn, tada paspaudžiant **ENTER**. Pirmiausia mirksi parametras **TIME** (laikas), kurį galima nustatyti rodyklėmis aukštyn arba žemyn. Mygtuko **ENTER** paspaudimas patvirtins vertę ir perkels į kitą parametą.

Būtina tokiu pačiu būdu sukonfigūruoti kitus parametrus ir tęsti treniruotę paspaudžiant **START/STOP**.

Kompiuteris automatiškai sureguliuoja apkovą, priklausomai nuo greičio taip, kad būtų užtikrintas nuolatinis energijos išseikvojimas. Vartotojas gali koreguoti energijos vertę treniruotės metu naudodamas rodykles aukštyn ir žemyn.

• **SVORIO METIMO PROGRAMA (P11)**

Svorio metimo parametrų konfigūracija

Šią programą galima pasirinkti rodant **BODY FAT PROGRAM** rodyklėmis aukštyn arba žemyn, tada paspaudžiant **ENTER**. Pirmiausia mirksi vertė **MALE** (vyras), kuri leidžia pasirinkti vartotojo lytį

rodyklėmis aukštyn arba žemyn. Mygtuko ENTER paspaudimas patvirtins vertę ir perkelia į kitą parametą.

Kitas parametras rodo vertę 175 (ūgis), kurią taip pat galima nustatyti rodyklėmis aukštyn arba žemyn.

Kitas parametras rodo vertę 75 (svoris), kurią taip pat galima nustatyti rodyklėmis aukštyn arba žemyn.

Tada pasirodo vertė 30 (amžius), kurią taip pat galima nustatyti rodyklėmis aukštyn arba žemyn.

Mygtuko START/STOP paspaudimas paleidžia treniruotę; nepamirškite uždėti rankų ant pulso matavimo laikiklių.

Po 15 sekundžių ekrane pasirodo FAT% (procentinis riebalų lygis), BMR (metabolizmo greitis, t.y., kalorijų poreikis), BMI (kūno masės indeksas) ir BODY TYPE (kūno sudėjimo tipas).

DĖMESIO: Kūno sudėjimo tipai:

Priklausomai nuo apskaičiuoto riebalų lygio, prietaisas rodo 1 iš 9 kūno sudėjimo tipų.

- 1-me tipe riebalų kiekis svyruoja nuo 5% iki 9%.
- 2-me tipe riebalų kiekis svyruoja nuo 10% iki 14%.
- 3-me tipe riebalų kiekis svyruoja nuo 15% iki 19%.
- 4-me tipe riebalų kiekis svyruoja nuo 20% iki 24%.
- 5-me tipe riebalų kiekis svyruoja nuo 25% iki 29%.
- 6-me tipe riebalų kiekis svyruoja nuo 30% iki 34%.
- 7-me tipe riebalų kiekis svyruoja nuo 35% iki 39%.
- 8-me tipe riebalų kiekis svyruoja nuo 40% iki 44%.
- 9-me tipe riebalų kiekis svyruoja nuo 45% iki 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (metabolizmo rodiklis)

BMI: Body Mass Index (kūno masės indeksas) Paspaudus **START/STOP** mygtuką grįžtama pagrindinį ekraną.

• **TRENIUOTĖS PROGRAMA TAM TIKRU ŠIRDIES RITMU (P12) TARGET HR programos parametų nustatymas**

Šią programą galima pasirinkti rodant TARGET HR rodyklėmis aukštyn arba žemyn, tada paspaudžiant ENTER.

Pirmausia mirksi parametras TIME (laikas), kurį galima nustatyti rodyklėmis aukštyn arba žemyn. Mygtuko ENTER paspaudimas patvirtins vertę ir perkelia į kitą parametą.

Būtina tokiu pačiu būdu sukongfigūruoti kitus parametrus ir tęsti treniruotę paspaudžiant START/STOP.

Dėmesio: Jei pliusas yra didesnis ar mažesnis (± 5) nei nustatytas TARGET HR (tikslinis širdies ritmas), kompiuteris treniruotės metu automatiškai sureguliuoja apkrovą. Maždaug kas 10 sekundžių kompiuteris tikrina šį parametą ir padidina arba sumažina apkrovą. Kai vienas iš treniruotės parametų pasieks nulį, skydas skleidžia įspėjamąjį garsą ir treniruotė automatiškai baigiasi. Norėdami toliau treniuotis ir pasiekti kitų parametų tikslines vertes, paspauskite START.

• **ŠIRDIES RITMO KONTROLĖS PROGRAMOS (P13-P15)**

Tikslinis pulsas gali turėti vieną iš šių verčių:

P13 - 60% TIKSLAS HR = 60% z (220-AMŽIUS)

P14 - 75% TIKSLAS HR = 75% z (220-AMŽIUS)

P15 - 85% TIKSLAS HR = 85% z (220-AMŽIUS)

HEART RATE CONTROL programos parametų nustatymas

Tšią programą galima pasirinkti rodant HEART RATE CONTROL PROGRAM rodyklėmis aukštyn arba žemyn, tada paspaudžiant ENTER.

Pirmausia mirksi parametras TIME (laikas), kurį galima nustatyti rodyklėmis aukštyn arba žemyn. Mygtuko ENTER paspaudimas patvirtins vertę ir perkelia į kitą parametą.

Būtina tokiu pačiu būdu sukongfigūruoti kitus parametrus ir tęsti treniruotę paspaudžiant START/STOP.

Dėmesio: Jei pliusas yra didesnis ar mažesnis (± 5) nei nustatytas TARGET HR (tikslinis širdies ritmas), kompiuteris treniruotės metu automatiškai sureguliuoja apkrovą. Maždaug kas 10 sekundžių kompiuteris tikrina šį parametą ir padidina arba sumažina apkrovą. Kai vienas iš treniruotės parametų pasieks nulį, skydas skleidžia įspėjamąjį garsą ir treniruotė automatiškai baigiasi. Norėdami toliau treniuotis ir pasiekti kitų parametų tikslines vertes, paspauskite START.

• **VARTOTOJO PROGRAMOS**

Taip pat galimi keturi vartotojo konfigūruojami profiliai, žymimi simboliais nuo U1 iki U4.

Čia vartotojas gali sukongfigūruoti savo, naudoti parengtą programą.

VARTOTOJO PROGRAMOS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Pasirinkite vartotojo programą rodyklėmis aukštyn arba žemyn, tada paspauskite **ENTER**. Pirmiausia mirksi parametras **TIME** (laikas), kurį galima nustatyti rodyklėmis aukštyn arba žemyn.

Mygtuko **ENTER** paspaudimas patvirtins vertę ir perkelia į kitą parametą.

Panašiai sukongfigūruokite kitus parametrus.

Kai parametų nustatymas bus baigtas, pradeda mirksėti 1 lygis; galite naudoti rodykles aukštyn ir žemyn, kad pakeistumėte šį parametą, tada paspauskite **ENTER**. (Galimi 10 lygių). Mygtuko

START/STOP paspaudimas paleidžia treniruotę.

Dėmesio: Kai vienas iš treniruotės parametų pasieks nulį, skydas skleidžia įspėjamąjį garsą ir treniruotė automatiškai baigiasi.

Norėdami toliau treniuotis ir pasiekti kitų parametų tikslines vertes, paspauskite START.

5. ĮRANGOS PRIEŽIŪRA:

- Jei dviratis nebus naudojamas ilgą laiką, išimkite iš skydo bateriją, kad jos neišsekovti.
- Dažnai turėtumėte valyti dviratį švaria šluoste.
- Reguliariai tikrinkite, ar varžtais ir veržlėmis prisuktos dalys tvirtai pritvirtintos.
- Reguliariai sutepinkite judančias dalis.
- Įrangą reikia laikyti sausoje ir švarioje, nuo vaikų apsaugotoje patalpoje.

LV LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

SVARĪGI! Paldies par mūsu ierīces iegādi. Pirms tās lietošanas sākšanas uzmanīgi izlasiet šo instrukciju un uzglabāiet to atbilstošā vietā.

1. SVARĪGAS

DROŠĪBAS INSTRUKCIJAS

1. Pievērsiet uzmanību signāliem, ko sniedz Jums Jūsu ķermeņa. Nepareizi vai pārāk intensīvi vingrojumi var kaitēt veselībai. Ja parādās jebkurš no šiem stāvokļiem, sazinieties ar ārstu pirms vingrojumu programmas turpināšanas.
2. Turiet bērņus un mājdzīvniekus tālu no ierīces. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušo lietošanai.
3. Lietojiet ierīci uz cietas, plakanas virsmas ar aizsargpaklāju zem velotrenažiera, lai nodrošinātu Jūsu grīdas aizsardzību un ierīces stabilitāti. Drošības apsvērumu dēļ ap ierīci ir jābūt vismaz 0,5 m brīvas telpas.
4. Pirms ierīces lietošanas pārliecinieties, ka skrūves un uzgriežņi ir stingri pievilkti. Daži elementi, piemēram, pedāļi, viegli var kļūt vaļīgi.
5. Vienmēr lietojiet ierīci atbilstoši norādījumiem. Ja ierīces salikšanas vai pārbaudes laikā ir pamanīti jebkādi bojāti elementi vai ir dzirdama netipiska skaņa, kas rodas ierīces lietošanas laikā, pārtrauciet vingrošanu. Nelietojiet ierīci līdz problēmas novēršanas brīdim.
6. Lietojot ierīci, valkājiet atbilstošus apģērbus. Izvairieties no vaļīgu apģērbu valkāšanas, kas var tikt ievilkti ierīcē, ierobežot vai traucēt kustību.
7. Ierīce ir testēta un sertificēta atbilstoši standartam EN957 H.C klasē. **Tā ir paredzēta tikai lietošanai māj-saimniecībās.**
Maksimālais lietotāja svars ir 130 kg.
8. Ierīce nav paredzēta terapeitiskam lietojumam.

2. MONTĀŽAS INSTRUMENTI UN DAĻAS (sk. att. A):

3. MONTĀŽAS INSTRUKCIJA

Ierīci var viegli salikt atbilstoši tālāk sniegtajai instrukcijai. Atveriet kartona iepakojumu, nolaižot tā sānu sienas. Kartona iepakojuma dibenu var izmantot trenāžiera salikšanai, lai aizsargātu grīdu. Daļēji pievelciet visas skrūves un tikai pēdējā posmā pievelciet tās stingri.

1. SOLIS (sk. att. B):

Nostipriniet priekšējo (41) un aizmugurējo stabilizatoru (46) pie galvenā rāmja (38), izmantojot skrūvi (39) un plakano paplāksni (34). Aizmugurējam stabilizatoram nav riteņa; priekšējais stabilizators ir aprīkots ar riteņiem.

2. SOLIS (sk. att. C):

• Savienojiet sava starpā konsoles kabeļus (29) un (37), kā parādīts

attēlā. Savienojot konsoles kabeļus (29) un (37), pievērsiet uzmanību tam, vai tapas ir uzstādītas taisni. Pretējā gadījumā konsole nedarbojas pareizi.

- Novietojiet priekšējo cauruli (33) uz galvenā rāmja (38), nostiprinot to ar skrūvēm (35) un paplāksnēm (34 un 11).
- **Piezīme.** Pēc 3. SOLĀ veikšanas pilnībā pievelciet skrūves (35) un paplāksnes (34 un 11). Regulāri pārbaudiet savienotājelementus un pārliecinieties, ka tie ir stingri pievilkti.

3. SOLIS (sk. att. D):

Nostipriniet rokturus (26L/R) pie priekšējās caurules (33), izmantojot skrūves ar sešstūra galvu (19), atspereplāksnes (10 un 20) un šķērsi (23). Pieskrūvējot rokturus, pievērsiet uzmanību tam, lai nepiespiestu tos pārāk stingri, jo tiem ir brīvi jāgriežas.

4. SOLIS (sk. att. E):

- Viegli nostipriniet pedāļa cauruli (51L/R) pie pedāļu kloķa, izmantojot šim mērķim kloķa skrūves (57L/64R), viļņoto paplāksni D16 (58), atspereplāksnes (60) un kloķa uzgriežņus 1/2" (62L/65R).
- Viegli nostipriniet pedāļa caurules priekšējo daļu (51L/R) pie roktura caurules (26L/R), izmantojot skrūves M8 × 75 (50) un neilona uzgriežņus (18).
- Pēc tam stingri pievelciet 1. soli ieskrūvētās skrūves (57/64 L/R). Piespiediet un pievelciet atspereplāksni (60) un neilona uzgriežņus (65/62 L/R).
- Stingri pievelciet 2. soli ieskrūvētās skrūves. Regulāri pārbaudiet savienotājelementus un pārliecinieties, ka tie ir pareizi nostiprināti.

5. SOLIS (sk. att. F):

Uzstādiet pedāli (53L/R) uz pedāļa caurules (51), izmantojot skrūves (52) un skrūvi (67).

Piezīme. Katra pedāļa apakšējai pusei ir jābūt nostiprinātai no ārpusēs; pārliecinieties, ka katrs pedālis tiek nostiprināts tajos pašos caurumos katrā pusē.

6. SOLIS (sk. att. G):

Nostipriniet rokturus (2L/R) pie rokturu caurulēm (26L/R), izmantojot skrūves (16), lokveida paplāksni (17) un neilona uzgriežņus (18). Stingri pievelciet visus savienotājelementus.

7. SOLIS (sk. att. H):

Nostipriniet vidējo rokturi (6) pie priekšējās caurules (33), izmantojot skrūves (35) un paplāksnes (34).

8. SOLIS (sk. att. I):

Savienojiet sava starpā roktura pulsa mērīšanas kabeļus, pēc tam pieslēdziet pulsa mērīšanas kabeļus (13) pie konsoles (1); nostipri-

niet konsoli (1) uz priekšējās caurules (33), izmantojot skrūves (28). Ja trenāziers tiks lietots, pieslēdziet tīkla barošanas bloku (12) kontaktligzdai, un kontaktspraudni — ierīces aizmugurē esošajai ligzdai. Pirms 9. soļa veikšanas pārliecinieties, ka ierīce un konsole darbojas pareizi.

9. SOLIS (sk. att. J):

- Nostipriniet rokturu pārsegu (15AB/27AB) pie rokturu caurulēm (26L/R), izmantojot skrūves (14).
- Uztādiat aizsargvāciņu (66) uz pedāļu cauruļu aizmugurējās daļas, lai aizsegtu skrūvju galvas. Uztādiat skrūvju aizsargvāciņu (63) uz kreisā un labā pedāļa balsteņa.
- Uztādiat pedāļu cauruļu pārsegu (48/49) uz rokturu caurulēm (26L/R), nostiprinot tos ar skrūvēm (47).

4. KONSOLĒS LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

4.1 SVARĪGĀKĀS FUNKCIJAS:

• **START/STOP:**

1. Tā sāk un aptur vingrojumus.
2. Tā sāk mērīt tauku līmeni.
3. (Tā darbojas, tikai ja ierīce ir apturēta.) Turot pogu nospiestu 3 sekundes, visas vērtības tiek atiestatītas līdz nullei.

• **BULTIŅA LEJUP:** tā samazina izvēlētā parametra vērtību: TIME (laiks), DISTANCE (distance) itd. Vingrošanas laikā tā samazina slodzi.

• **BULTIŅA AUGŠUP:** tā paaugstina izvēlētā parametra vērtību. Vingrošanas laikā tā paaugstina slodzi.

• **ENTER:** tā ir paredzēta vēlamās vērtības vai vingrošanas režīma ievadīšanai.

• **TEST (PULSE, RECOVERY):** nospiežot pogu, tiek iedarbināta funkcija "Recovery", kas paredzēta pulsa mērīšanai. Funkcija "Recovery" vienu minūti pārbauda darbības līmeni diapazonā no 1 līdz 6. F1 ir augstākais līmenis, F6 — zemākais.

• **MODE:** nospiežot pogu, rādītās funkcijas/mērvienības mainā vingrošanas laikā no "RPM" uz "SPEED", no "ODO" uz "DIST" un no "WATT" uz "Calories".

4.2 VINGROJUMA IZVĒLE

Pēc konsolē ieslēgšanas izmantojiet bultiņu augšup vai lejup, lai izvēlētos vingrojumu, un apstipriniet to ar pogu "ENTER".

• **Parametru konfigurācija**

Pēc vēlamās programmas izvēles var konfigurēt vingrojuma parametrus.

• **VINGROJUMA PARAMETRI:**

TIME (laiks)/DISTANCE (distance)/CALORIES (kalorijas)/AGE (vecums)

Piezīme: Dažās programmās noteikti parametri nav regulējami.

Pēc programmas izvēles veikšanas un pogas "ENTER" nospiešanas parametrs "TIME" sāk mirgot. Atbilstošu vērtību var izvēlēties ar bultiņu augšup un lejup. Pēc tam apstipriniet vērtību, nospiežot pogu "ENTER". Mirgojošs kursorš pārvietojas līdz nākamajam parametram. Kā iepriekš atbilstošu vērtību var izvēlēties ar bultiņu

augšup un lejup. Nospiežot pogu "START/STOP", tiek iedarbināts vingrojums.

4.3 PROGRAMMU APKALPOŠANA

• **Manuālā (P1)**

Manuālo apkalpošanu var izvēlēties, norādot "MANUAL" ar bultiņu augšup vai lejup un nospiežot pogu "ENTER". Vispirms sāk mirgot parametrs TIME (laiks), ko var iestatīt ar bultiņu augšup vai lejup. Lai apstiprinātu vērtību un pārietu pie nākamā parametra, nospiediet pogu "ENTER". Tāpat konfigurējiet pārējos parametrus un pārejiet pie vingrojuma, nospiežot pogu "START/STOP".

Piezīme. Ja viens no parametriem ir samazinājies līdz nullei, konsole rada brīdinājuma signālu, un vingrojums tiek automātiski pabeigts. Lai turpinātu vingrojumu un sasniegtu pārējo parametru mērķa vērtības, nospiediet pogu "START".

• **PROGRAMMU KONFIGURĀCIJA (P2–P9)**

Lietotājs var lietot 8 programmējamus profilus. Katram profilam ir 24 slodzes pakāpes.

• **PROGRAMMAS PARAMETRU IESTATĪŠANA**

Izvēlieties vēlamo programmas profilu ar bultiņu augšup vai lejup un nospiediet pogu "ENTER". Vispirms sāk mirgot parametrs TIME (laiks), ko var iestatīt ar bultiņu augšup vai lejup. Lai apstiprinātu vērtību un pārietu pie nākamā parametra, nospiediet pogu "ENTER".

Tāpat konfigurējiet pārējos parametrus un pārejiet pie vingrojuma, nospiežot pogu "START/STOP".

Piezīme: Ja viens no parametriem ir samazinājies līdz nullei, konsole rada brīdinājuma signālu, un vingrojums tiek automātiski pabeigts. Lai turpinātu vingrojumu un sasniegtu pārējo parametru mērķa vērtības, nospiediet pogu "START".

• **ENERGIJAS PATĒRIŅA REĢISTRĒŠANAS PROGRAMMA (P10)**

Šo programmu var izvēlēties, norādot "WATT CONTROL PROGRAM" ar bultiņu augšup vai lejup un nospiežot "ENTER". Vispirms sāk mirgot parametrs TIME (laiks), ko var iestatīt ar bultiņu augšup vai lejup. Lai apstiprinātu vērtību un pārietu pie nākamā parametra, nospiediet pogu "ENTER".

Tāpat konfigurējiet pārējos parametrus un pārejiet pie vingrojuma, nospiežot pogu "START/STOP".

Dators automātiski pielāgo slodzi atkarībā no ātruma tā, lai nodrošinātu pastāvīgu enerģijas patēriņu. Lietotājs var regulēt enerģijas vērtību vingrošanas laikā, izmantojot bultiņu augšup vai lejup.

• **TIEVĒŠANAS PROGRAMMA (P11)**

• **Tievēšanas parametru konfigurācija**

Tšo programmu var izvēlēties, norādot "BODY FAT PROGRAM" ar bultiņu augšup vai lejup un nospiežot pogu "ENTER". Vispirms sāk mirgot vērtība "MALE" (vīrietis), kas ļauj izvēlēties lietotāja dzimumu ar bultiņu augšup vai lejup. Lai apstiprinātu vērtību un pārietu pie nākamā parametra, nospiediet pogu "ENTER".

Nākamais parametrs rāda vērtību 175 (augums), ko arī var iestatīt ar bultiņu augšup vai lejup.

Nākamais parametrs rāda vērtību 75 (svars), ko arī var atkārtoti iestatīt ar bultiņu augšup vai lejup.

Pēc tam parādās vērtība 30 (vecums), ko arī var iestatīt ar bultiņu augšup vai lejup.

Pēc tam iedarbiniet vingrojumu, nospiežot pogu "START/STOP"; atcerieties, lai novietotu plaukstu uz rokturiem pulsa mērīšanai.

Pēc 15 sekundēm ekrāns rāda "FAT%" (tauku līmenis procentos), "BMR" (vielmiņas koeficients, proti, kaloriju patēriņš), "BMI" (ķermeņa masas indekss) un "BODY TYPE" (ķermeņa tips).

PIEZĪME. Tipy budowy ciała:

Ķermeņa tips: atkarībā no aprēķinātā tauku līmeņa ierīce rāda vienu no deviņiem ķermeņa tipiem.

- 1. tipā tauku līmenis ir no 5 % līdz 9 %.
- 2. tipā tauku līmenis ir no 10 % līdz 14 %.
- 3. tipā tauku līmenis ir no 15 % līdz 19 %.
- 4. tipā tauku līmenis ir no 20 % līdz 24 %.
- 5. tipā tauku līmenis ir no 25 % līdz 29 %.
- 6. tipā tauku līmenis ir no 30 % līdz 34 %.
- 7. tipā tauku līmenis ir no 35 % līdz 39 %.
- 8. tipā tauku līmenis ir no 40 % līdz 44 %.
- 9. tipā tauku līmenis ir no 45 % līdz 50 %..

BMR: Basal Metabolism Ratio (vielmiņas koeficients)

BMI: Body Mass Index (ķermeņa masas indekss) Lai atgrieztos pie galvenā ekrāna, nospiediet pogu "START/STOP".

• VINGROJUMU PROGRAMMA PIE NOTEIKTA PULSA (P12)

Programmas "TARGET HR" parametru iestatīšana

Tāso programmu var izvēlēties, norādot "TARGET HR" ar bultiņu augšup vai lejup un nospiežot pogu "ENTER".

Vispirms sāk mirgot parametrs TIME (laiks), ko var iestatīt ar bultiņu augšup vai lejup. Lai apstiprinātu vērtību un pārietu pie nākamā parametra, nospiediet pogu "ENTER".

Tāpat konfigurējiet pārējos parametrus un pārejiet pie vingrojuma, nospiežot pogu "START/STOP".

Piezīme. Ja pulss ir augstāks vai zemāks (par ±5) par iestatīto "TARGET HR" (mērķa pulsa) vērtību, dators automātiski pielāgo slodzi vingrošanas laikā. Ik pēc 10 sekundēm dators pārbauda šo parametru un paaugstina vai samazina slodzi.

Ja viens no parametriem ir samazinājies līdz nullei, konsole rāda brīdinājuma signālu, un vingrojums tiek automātiski pabeigts. Lai turpinātu vingrojumu un sasniegtu pārējo parametru mērķa vērtības, nospiediet pogu "START".

• PULSA KONTROLES PROGRAMMAS (P13–P15)

Mērķa pulsam var būt viena no tālāk norādītajām vērtībām:

P13 - 60 % TARGET HR = 60 % no (220 – VECUMS);

P14 - 75 % TARGET HR = 75 % no (220 – VECUMS);

P15 - 85 % TARGET HR = 85 % no (220 – VECUMS).

Programmas "HEART RATE CONTROL" parametru iestatīšana

Šo programmu var izvēlēties, norādot "HEART RATE CONTROL PROGRAM" ar bultiņu augšup vai lejup un nospiežot pogu "ENTER". Vispirms sāk mirgot parametrs TIME (laiks), ko var iestatīt ar bultiņu augšup vai lejup. Lai apstiprinātu vērtību un pārietu pie nākamā parametra, nospiediet pogu "ENTER".

Tāpat konfigurējiet pārējos parametrus un pārejiet pie vingrojuma, nospiežot pogu "START/STOP".

Piezīme. Ja pulss ir augstāks vai zemāks (par ±5) par iestatīto "TARGET HR" (mērķa pulsa) vērtību, dators automātiski pielāgo slodzi vingrošanas laikā. Ik pēc 10 sekundēm dators pārbauda šo parametru un paaugstina vai samazina slodzi.

Ja viens no parametriem ir samazinājies līdz nullei, konsole rāda brīdinājuma signālu, un vingrojums tiek automātiski pabeigts. Lai turpinātu vingrojumu un sasniegtu pārējo parametru mērķa vērtības, nospiediet pogu "START".

• LIETOTĀJA PROGRAMMAS

Ir pieejami arī četri profili, kas apzīmēti ar simboliem no U1 līdz U4 un ko lietotājs var brīvi konfigurēt.

Lietotājs var patstāvīgi konfigurēt savu programmu, kas gatava lietošanai.

Lietotāja programmu parametru iestatīšana

Izvēlieties lietotāja programmu ar bultiņu augšup vai lejup un nospiediet pogu "ENTER". Vispirms sāk mirgot parametrs TIME (laiks), ko var iestatīt ar bultiņu augšup vai lejup. Lai apstiprinātu vērtību un pārietu pie nākamā parametra, nospiediet pogu "ENTER".

Tāpat konfigurējiet pārējos parametrus.

Pēc parametru iestatīšanas pabeigšanas sāk mirgot 1. līmenis. Izmantojiet bultiņu augšup vai lejup, lai izmainītu šo parametru, un nospiediet pogu "ENTER" (pieejamas 10 programmas). Nospiežot pogu "START/STOP", tiek iedarbināts vingrojums.

Piezīme. Ja viens no parametriem ir samazinājies līdz nullei, konsole rāda brīdinājuma signālu, un vingrojums tiek automātiski pabeigts. Lai turpinātu vingrojumu un sasniegtu pārējo parametru mērķa vērtības, nospiediet pogu "START".

5. IERĪCES TEHNISKA APKOPE

- Ja velotrenažieris netiks lietots ilgāku laiku, izņemiet bateriju no konsoles, lai tā neizlādētos.
- Bieži tīriet velotrenažieri ar sausu lupatiņu.
- Regulāri pārbaudiet elementus, kas piestiprināti ar skrūvēm un uzgriežņiem, lai pārlielinātos, ka tie nav vaļīgi.
- Regulāri ieeļļojiet kustīgas daļas.
- Uzglabājiet ierīci sausā un tīrā telpā, kas aizsargāta no bērnu piekļuves.

PT MANUAL DO USUÁRIO

INFORMAÇÃO IMPORTANTE! Obrigado por adquirir o nosso produto. Por favor, leia as instruções cuidadosamente antes de usar e armazenar em um local adequado.

1. INFORMAÇÕES

IMPORTANTES DE SEGURANÇA

1. Cuidado com os sinais do seu corpo. Exercícios incorretos ou excessivos podem prejudicar sua saúde. Se alguma dessas condições ocorrer, consulte um médico antes de continuar com o programa de exercícios.
2. Mantenha crianças e animais de estimação afastados do equipamento. O equipamento é destinado ao uso somente por adultos.
3. Use o equipamento em uma superfície plana e sólida com um tapete de proteção embaixo da bicicleta ergométrica para proteger seu piso e a estabilidade do equipamento. Por razões de segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metros de espaço livre ao seu redor.
4. Verifique se as porcas e os parafusos estão bem apertados antes de usar. Algumas peças, como pedais, etc., podem se soltar facilmente.
5. Sempre use o equipamento conforme as instruções. Se encontrar algum item com defeito durante a montagem ou inspeção do equipamento, ou se ouvir um ruído incomum do dispositivo durante o uso, pare de se exercitar. Não use o equipamento até que o problema seja resolvido.
6. Use roupas adequadas ao usar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no dispositivo ou que possam restringir ou impedir o movimento.
7. O equipamento foi testado e certificado de acordo com a EN957 na classe H.C. **Adequado apenas para uso doméstico e doméstico.**
Peso máximo do usuário 130 kg.
8. O equipamento não é adequado para uso terapêutico.

2. FERRAMENTAS E PEÇAS DE MONTAGEM (ver Fig. A) :

3. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

O equipamento pode ser facilmente montado de acordo com as instruções abaixo.

Abra a caixa abaixando as paredes laterais. Use a parte inferior da caixa para montar a bicicleta elíptica, para não danificar o chão. Todos os parafusos devem ser parcialmente apertados e somente no último estágio devem ser apertados firmemente.

PASSO 1 (ver Fig. B):

Encaixe o estabilizador dianteiro (41) e traseiro (46) na estrutura (38) usando o parafuso (39) e a arruela plana (34). O estabilizador traseiro não tem roda; o dianteiro tem uma roda acoplada.

PASSO 2 (ver Fig. C):

1. Conecte os cabos do console (29) e (37), conforme ilustrado. Ao conectar os cabos do console (29) e (37), verifique se os pinos estão retos. Caso contrário, o console não funcionará corretamente.

2. Coloque o tubo frontal (33) na estrutura (38), prendendo-o com parafusos (35) e arruelas (34 e 11).

Atenção: Os parafusos (35) e as arruelas (34 e 11) devem ser bem apertados após a ETAPA 3. Verifique regularmente os conectores e verifique se estão bem apertados.

PASSO 3 (ver Fig. D):

Prenda os tubos das barras manuais (26L/R) ao tubo frontal (33) usando os parafusos sextavados (19) e as arruelas de pressão (10 e 20) e a barra transversal (23). Ao apertar das barras manuais, tome cuidado para não pressioná-las com muita força, pois elas devem girar livremente.

PASSO 4 (ver Fig. E):

1. Fixe levemente o tubo do pedal (51L/R) à manivela do pedal usando os parafusos da manivela (57L/64R) e a arruela corrugada D16 (58), assim como as arruelas de pressão (60) e a porca da manivela de 1/2" (62L/65R).

2. Fixe levemente a frente do tubo do pedal (51L/R) ao tubo da barra manual (26 L/R) usando parafusos M8x75 (50) e porcas de nylon (18).

3. Em seguida, aperte os parafusos (57/64 L/R) aparafusados na etapa 1. Aperte e fixe a arruela de pressão (60) e as porcas de nylon (65/62 L/R).

4. Aperte os parafusos fixados na etapa 2. Verifique regularmente os conectores e certifique-se que estão bem apertados.

PASSO 5 (ver Fig. F):

Monte o pedal (53L/R) no tubo do pedal (51) usando os parafusos (52) e o manípulo (67).

Atenção: a parte inferior de cada pedal deve ser afixada do lado de fora; certifique-se de que cada pedal esteja conectado usando os mesmos orifícios de cada lado.

PASSO 6 (ver Fig. G):

Prenda as barras manuais (2L / R) ao tubo das barras manuais (26L / R) usando parafusos (16), arruelas (17) e porcas de nylon (18). Aperte todos os conectores com firmeza.

PASSO 7 (ver Fig. H):

Aperte o guidão (6) ao suporte frontal (33) usando parafusos (35) e arruelas (34).

PASSO 8 (ver Fig. I):

Conecte os fios de medição do pulso da pega e, em seguida, conecte os fios do sensor de pulso (13) ao console (1); fixe o console (1) ao suporte frontal (33) com os parafusos (28). Quando o elíptico for usado, insira a unidade de suprimento de energia (12) na tomada e o conector jack no soquete na parte traseira do aparelho. Antes de prosseguir para a etapa 9, verifique se o aparelho e o monitor estão funcionando corretamente

PASSO 9 (ver Fig. J):

1. Prenda a proteção das barras manuais (15AB/27AB) aos tubos

das barras manuais (26L/R) usando parafusos (14).

2. Preencha a proteção (66) na parte traseira dos tubos do pedal para cobrir as cabeças dos parafusos expostos. Por trás, fixe as tampas dos parafusos (63) nos suportes esquerdo e direito do pedal.

3. Coloque as tampas das extremidades do tubo do pedal (48/49) nas barras manuais (26L/R), fixando-as com os parafusos (47).

Atenção: Após a montagem do equipamento, verifique se está nivelado; caso contrário, pode ser ajustado com a extremidade deslizante do estabilizador traseiro (13). Aperte bem todas as porcas e parafusos antes de iniciar o treino.

4. INSTRUÇÕES DE USO DO CONSOLE

4.1 PRINCIPAIS FUNÇÕES:

• **START/STOP:**

- 1. Inicia e finaliza os exercícios.
- 2. Começa a medir seu nível de gordura.
- 3. (Funciona apenas quando o equipamento está parado). Manter o botão pressionado por 3 segundos redefine todas as funções.

• **SETA PARA BAIXO:** Diminui o valor do parâmetro selecionado: TIME (tempo), DISTANCE (distância), etc. Durante o exercício, diminui a resistência.

• **SETA PARA CIMA:** Aumenta o valor do parâmetro selecionado. Durante o exercício, aumenta a resistência.

• **ENTER:** Usado para inserir o valor ou modo de exercício desejado.

• **TEST (PULSE, RECOVERY):** Pressionar o botão inicia a função Recovery, que é usada para medir sua frequência cardíaca. A recuperação testa o nível de desempenho por 1 minuto, no intervalo de 1 a 6. F1 é o nível mais alto, F6, o mais baixo.

• **MODE:** Pressionar o botão altera as funções / unidades exibidas durante o exercício de RPM para SPEED, de ODO para DIST e de WATT para Calories.

4.2 SELEÇÃO DE EXERCÍCIOS

Após ligar o console, use as setas para cima ou para baixo para selecionar o exercício e confirme com ENTER.

• **Configuração de Parâmetros**

Após selecionar o programa desejado, é possível configurar os parâmetros do exercício.

• **PARÂMETROS DE EXERCÍCIO:** TIME (tempo) / DISTANCE (distância) / CALORIES (calorias) / AGE (idade)

Atenção: Em alguns programas, certos parâmetros não são ajustáveis.

Após selecionar o programa, pressionar **ENTER** faz o parâmetro **TIME** piscar. É possível selecionar o valor apropriado utilizando as setas para cima e para baixo. Pressionar **ENTER** confirma o valor. O cursor piscando se move para o próximo parâmetro. Assim como antes, é possível selecionar o valor apropriado utilizando as setas para cima e para baixo. Depois, pressionar **START / STOP** inicia o exercício

4.3 OPERAÇÃO DE PROGRAMAS

• **MANUAL (P1)**

A operação manual pode ser acionada ao selecionar **MANUAL** com as setas para cima ou para baixo e pressionando **ENTER**. Primeiro, o parâmetro **TIME** (tempo) pisca, que pode ser definido com as setas para cima ou para baixo. Pressionar **ENTER** confirma o valor e passa para o próximo parâmetro.

É necessário configurar os outros parâmetros da mesma maneira e prosseguir com o exercício pressionando **START/STOP**.

Atenção: Quando um dos parâmetros do exercício atingir zero, o console emitirá um som de aviso e o exercício terminará automaticamente. Para praticar ainda mais e alcançar os valores alvo dos outros parâmetros, pressione **START**.

• **CONFIGURAÇÃO DE PROGRAMAS (P2-P9)**

O usuário pode usar 8 perfis disponíveis para programação. Cada perfil possui 24 níveis de resistência.

DEFINIR PARÂMETROS DO PROGRAMA

Selecione o perfil de programa desejado com as setas para cima ou para baixo e pressione **ENTER**. Primeiro, o parâmetro **TIME** (tempo) pisca, que pode ser definido com as setas para cima ou para baixo. Pressionar **ENTER** confirma o valor e passa para o próximo parâmetro.

É necessário configurar os outros parâmetros da mesma maneira e prosseguir com o exercício pressionando **START/STOP**.

Atenção: Quando um dos parâmetros do exercício atingir zero, o console emitirá um som de aviso e o exercício terminará automaticamente. Para praticar ainda mais e alcançar os valores alvo dos outros parâmetros, pressione **START**.

• **PROGRAMA DE REGISTRO DE GASTO DE ENERGIA (P10)**

Este programa pode ser acionado ao selecionar **WATT CONTROL PROGRAM** com as setas para cima ou para baixo e pressionando **ENTER**. Primeiro, o parâmetro **TIME** (tempo) pisca, que pode ser definido com as setas para cima ou para baixo. Pressionar **ENTER** confirma o valor e passa para o próximo parâmetro.

É necessário configurar os outros parâmetros da mesma maneira e prosseguir com o exercício pressionando **START/STOP**.

O computador ajusta automaticamente a resistência, dependendo da velocidade, de modo a garantir um gasto constante de energia. O usuário pode ajustar o valor da energia durante o exercício usando as setas para cima para baixo.

• **PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO (P11)**

Configuração dos parâmetros de emagrecimento

Este programa pode ser acionado ao selecionar **BODY FAT PROGRAM** com as setas para cima ou para baixo e pressionando **ENTER**. O valor **MALE** (homem) pisca primeiro, o que permite selecionar o sexo do usuário com as setas para cima ou para baixo. Pressionar **ENTER** confirma o valor e passa para o próximo parâmetro.

O próximo parâmetro exibe o valor 175 (aumento), que pode ser definido novamente com as setas para cima ou para baixo.

O próximo parâmetro exibe o valor 75 (peso), que pode ser definido novamente com as setas para cima ou para baixo.

Aparecerá o valor 30 (idade), que também pode ser definido com as setas para cima ou para baixo

Em seguida, pressionar START / STOP inicia o exercício; lembre-se de colocar as mãos nas pegas para medição de pulso.

Após 15 segundos, a tela exibe FAT% (porcentagem de gordura), BMR (indicador de metabolismo ou demanda de calorías), BMI (índice de massa corporal) e BODY TYPE (tipo de corpo).

ATENÇÃO: Tipos de corpo:

Dependendo do nível de gordura calculado, o equipamento apresenta 1 de 9 tipos de corpo.

- No tipo 1, o teor de gordura varia de 5% a 9%.
- No tipo 2, o teor de gordura varia de 10% a 14%.
- No tipo 3, o teor de gordura varia de 15% a 19%.
- No tipo 4, o teor de gordura varia de 20% a 24%.
- No tipo 5, o teor de gordura varia de 25% a 29%.
- No tipo 6, o teor de gordura varia de 30% a 34%.
- No tipo 7, o teor de gordura varia de 35% a 39%.
- No tipo 8, o teor de gordura varia de 40% a 44%.
- No tipo 9, o teor de gordura varia de 45% a 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (indicador de metabolismo)

BMI: Body Mass Index (índice de massa corporal)

Pressionar **START / STOP** retorna à tela principal.

• PROGRAMA DE EXERCÍCIO COM UMA FREQUÊNCIA CARDÍACA ESPECIFICADA (P12)

Definição de parâmetros do programa TARGET HR

Este programa pode ser acionado ao selecionar TARGET HR com as setas para cima ou para baixo e pressionando ENTER.

Primeiro, o parâmetro TIME (tempo) pisca, que pode ser definido com as setas para cima ou para baixo. Pressionar ENTER confirma o valor e passa para o próximo parâmetro.

É necessário configurar os outros parâmetros da mesma maneira e prosseguir com o exercício pressionando START / STOP.

Atenção: Se o pulso for mais ou menos (± 5) do que a TARGET HR (frequência cardíaca alvo) definida, o computador ajustará automaticamente a resistência durante o exercício. A cada 10 segundos aproximadamente, o computador verifica esse parâmetro e aumenta ou diminui a resistência.

Quando um dos parâmetros do exercício atingir zero, o console emitirá um som de aviso e o exercício terminará automaticamente. Para praticar ainda mais e alcançar os valores alvo dos outros parâmetros, pressione START.

• PROGRAMAS DE CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA (P13-P15)

Puls docelowy może mieć jedną z poniższych wartości:

O pulso alvo pode ter um dos seguintes valores:

P13 - 60% TARGET HR = 60% z (220-IDADE)

P14 - 75% TARGET HR = 75% z (220-IDADE)

P15 - 85% TARGET HR = 85% z (220-IDADE)

Definir parâmetros do programa HEART RATE CONTROL

Este programa pode ser acionado ao selecionar HEART RATE CONTROL PROGRAM com as setas para cima ou para baixo e pressionando ENTER. Primeiro, o parâmetro TIME (tempo) pisca, que pode ser definido com as setas para cima ou para baixo. Pressionar ENTER confirma o valor e passa para o próximo parâmetro.

É necessário configurar os outros parâmetros da mesma maneira a prosseguir com o exercício pressionando START / STOP.

Atenção: Se o pulso for mais ou menos (± 5) do que a TARGET HR (frequência cardíaca alvo) definida, o computador ajustará automaticamente a resistência durante o exercício. A cada 10 segundos aproximadamente, o computador verifica esse parâmetro e aumenta ou diminui a resistência.

Quando um dos parâmetros do exercício atingir zero, o console emitirá um som de aviso e o exercício terminará automaticamente. Para praticar ainda mais e alcançar os valores alvo dos outros parâmetros, pressione START.

• PROGRAMAS DO USUÁRIO

Também estão disponíveis quatro perfis configuráveis pelo usuário, marcados com símbolos de U1 a U4.

O usuário pode configurar seu próprio programa aqui, pronto para uso.

Configurando Parâmetros do Programa do Usuário

Selecione o programa do usuário com as setas para cima ou para baixo e pressione ENTER. Primeiro, o parâmetro TIME (tempo) pisca, que pode ser definido com as setas para cima ou para baixo. Pressionar ENTER confirma o valor e passa para o próximo parâmetro.

Da mesma forma, configure os outros parâmetros.

Quando a configuração do parâmetro estiver concluída, o nível 1 piscará; use as setas para cima e para baixo para alterar esse parâmetro e pressione ENTER (há 10 níveis disponíveis). Em seguida, pressione START / STOP para iniciar o exercício.

Atenção: Quando um dos parâmetros do exercício atingir zero, o console emitirá um som de aviso e o exercício terminará automaticamente. Para praticar ainda mais e alcançar os valores alvo dos outros parâmetros, pressione START.

5. MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO:

- Se a bicicleta não for usada por um longo período de tempo, remova a bateria do console para evitar sua exaustão.
- Limpe frequentemente a bicicleta com um pano limpo.
- Verifique regularmente se as peças aparafusadas com porcas e parafusos estão bem presas.
- Lubrifique as peças móveis regularmente.
- O equipamento deve ser armazenado em uma sala seca e limpa, fora do alcance de crianças.

RU ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

Спасибо за покупку нашего продукта. Пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство перед использованием и храните его в подходящем месте.

1. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ - О БЕЗОПАСНОСТИ

1. Следите за сигналами, которые дает вам ваше тело. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может нанести вред вашему здоровью. Если возникает какое-либо из этих условий, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить программу упражнений.
2. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Оборудование предназначено для использования только взрослыми.
3. Используйте оборудование на твердой ровной поверхности с защитным ковриком под стационарным велосипедом, чтобы защитить свой пол и устойчивость оборудования. В целях безопасности оборудование должно иметь не менее 0,5 метра свободного пространства вокруг него.
4. Перед использованием убедитесь, что гайки и болты затянуты. Некоторые детали, такие как педали и т. д., могут легко раскрутиться.
5. Всегда используйте оборудование, как указано. Если вы обнаружите какие-либо дефектные детали во время сборки или осмотра оборудования, или если вы услышите необычный шум от устройства во время использования, прекратите тренировку. Не используйте оборудование, пока проблема не будет решена.
6. Носите соответствующую одежду при использовании оборудования. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за устройство или может ограничить или предотвратить движение.
7. Оборудование было испытано и сертифицировано в соответствии с EN957 в классе H.C. **Подходит только для домашнего использования.** Максимальный вес пользователя 130 кг.
8. Оборудование не подходит для терапевтического использования.

2. ИНСТРУМЕНТЫ И СБОРОЧНЫЕ ДЕТАЛИ (см. Рис. А):

3. ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ

Устройство может быть легко собрано согласно инструкциям ниже.

Откройте коробку, опустив ее боковые стенки. Вы можете использовать нижнюю часть коробки для установки эллиптического кросс-тренажера, чтобы не повредить пол. Все винты должны быть частично затянуты и только на последнем этапе надежно затяните их.

ШАГ 1 (см. Рис.В):

Прикрепите передний (41) и задний стабилизатор (46) к основной раме (38) с помощью винта (39) и плоской шайбы (34). Задний не имеет колеса; передний имеет прикрепленное колесо.

ШАГ 2 (см. Рис.С):

- Соедините консольные кабели (29) и (37) вместе, как показано на рисунке. При подключении консольных кабелей (29) и (37) убедитесь, что штифты установлены прямо. В противном случае консоль не будет работать должным образом.
- Поместите переднюю трубку (33) на основную раму (38), закрепив ее винтами (35) и шайбами (34 и 11).
- **Примечание:** Винты (35) и шайбы (34 и 11) должны быть полностью затянуты после ШАГА 3. Регулярно проверяйте крепежи и убедитесь, что они затянуты.

ШАГ 3 (см. Рис.Д):

1. Прикрепите трубки для ручек (26L / R) к передней трубке (33), используя болты с шестигранной головкой (19) и пружинные шайбы (10 и 20) и поперечину (23). При затягивании ручек будьте осторожны, чтобы не затянуть их слишком сильно, поскольку они должны свободно вращаться.

ШАГ 4 (см. Рис.Е):

- Слегка прикрепите трубку педали (51L / R) к кривошипной педали, используя кривошипные болты (57L / 64R) и гофрированную шайбу D16 (58), пружинные шайбы (60) и гайку 1/2" (62L / 65R).
- Слегка прикрепите переднюю часть трубки педали (51L / R) к трубке рукоятки (26 L / R) с помощью винтов M8x75 (50) и нейлоновых гаек (18).
- Затем плотно затяните винты (57/64 L / R), закрученные на шаге 1. Подтяните и затяните пружинную шайбу (60) и нейлоновые гайки (65/62 L / R).
- Сильно затяните винты, ввернутые в шаге 2. Регулярно проверяйте крепежи и убедитесь, что они затянуты.

ШАГ 5 (см. Рис.Ф):

Установите педаль (53L / R) на трубку педали (51), используя винты (52) и ручки (67).

Примечание: нижняя часть каждой педали должна быть прикреплена снаружи; Убедитесь, что каждая педаль закреплена с помощью одинаковых отверстий с каждой стороны.

ШАГ 6 (см. Рис.Г):

Прикрепите ручки (2L / R) к трубке для ручек (26L / R) с помощью винтов (16), арочных шайб (17) и нейлоновых гаек

(18). Надежно затяните все крепежные детали.

ШАГ 7 (см. Рис.Н):

Прикрепите среднюю ручку(6) к передней трубе (33) с помощью винтов (35) и шайб (34).

ШАГ 8 (см. Рис.Л):

Подсоедините провода измерения пульса ручки, а затем подключите провода датчика импульса (13) к консоли (1); прикрепите консоль (1) к передней трубе (33) с помощью винтов (28). При использовании эллиптического тренажера вставьте адаптер переменного тока (12) в гнездо, а штекер в гнездо на задней панели устройства. Прежде чем перейти к шагу 9, убедитесь, что ваше устройство и консоль работают правильно.

ШАГ 9 (см. Рис.Д):

1. Прикрепите крышку рукоятки (15AB / 27AB) к трубкам рукоятки (26L / R) с помощью винтов (14).

2. Прикрепите крышку (66) к задней части трубок педали, чтобы закрыть открытые головки болтов. Сзади установите крышки (63) на левый и правый кронштейны педали.

3. Установите крышки трубок педали (48/49) на трубки ручек (26L / R), закрепив их винтами (47).

Примечание: После сборки оборудования убедитесь, что оно стоит ровно - если нет, это можно отрегулировать при помощи заднего стабилизатора (13). Перед началом тренировки хорошо затяните все гайки и болты.

4. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ КОНСОЛИ

4.1 ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

• START/STOP:

1. Запускает и останавливает упражнения.
2. Начинает измерять уровень жира.
3. (Работает только при остановленном оборудовании) Удержание кнопки в течение 3 секунд сбрасывает все функции на ноль.

• **СТРЕЛКА ВНИЗ:** Уменьшает значение выбранного параметра: TIME (время), DISTANCE (расстояние) и т.д. Во время тренировки снижает нагрузку.

• **СТРЕЛКА ВВЕРХ:** Увеличивает значение выбранного параметра. Во время упражнений это увеличивает нагрузку.

• **ENTER:** Используется для ввода желаемого значения или режима тренировки.

• **TEST (PULSE, RECOVERY):** Нажатие на кнопку запускает функцию восстановления, которая используется для измерения пульса. Recovery проверяет ваш уровень производительности в течение 1 минуты, в диапазоне от 1 до 6. F1 - самый высокий уровень, F6 - самый низкий.

• **MODE:** Нажатие кнопки изменяет отображаемые функции

/ единицы во время тренировки с RPM на SPEED, с ODO на DIST и с WATT на Calories.

4.2 ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ

После включения консоли используйте стрелки вверх или вниз, чтобы выбрать упражнение, и подтвердите нажатием ENTER.

• НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ

После выбора нужной программы вы можете настроить параметры тренировки.

• ПАРАМЕТРЫ УПРАЖНЕНИЯ:

TIME (время) / DISTANCE (расстояние) / CALORIES (калории) / AGE (возраст)

Примечание: В некоторых программах определенные параметры не регулируются.

После выбора программы нажатие ENTER вызывает мигание параметра TIME. Вы можете выбрать соответствующее значение с помощью стрелок вверх и вниз. Затем нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение. Мигающий курсор перемещается к следующему параметру. Как и раньше, вы можете выбрать подходящее значение с помощью стрелок вверх и вниз. Затем нажмите START / STOP, чтобы начать упражнение.

4.3 РАБОТА ПРОГРАММЫ

• РУЧНОЙ (P1)

Ручной режим можно выбрать, указав MANUAL вверх или вниз стрелки, затем нажмите ENTER. Сначала мигает параметр TIME, который можно установить с помощью стрелок вверх или вниз. Нажатие ENTER подтверждает значение и переходит к следующему параметру.

Необходимо настроить другие параметры таким же образом и перейти к упражнению, нажав START / STOP.

Примечание: Когда один из параметров упражнения достигает нуля, консоль издает предупреждающий звук, и упражнение автоматически заканчивается. Чтобы продолжить и достичь целевых значений других параметров, нажмите START.

• КОНФИГУРАЦИЯ ПРОГРАММЫ (P2-P9)

Пользователь может использовать 8 профилей, доступных для программирования. Каждый профиль имеет 24 уровня нагрузки

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ ПРОГРАММЫ

Выберите нужный профиль программы с помощью стрелок вверх или вниз, затем нажмите кнопку ENTER. Сначала мигает параметр TIME, который можно установить с помощью стрелок вверх или вниз. Нажатие ENTER подтверждает значение и переходит к следующему параметру.

Необходимо настроить другие параметры таким же образом и перейти к упражнению, нажав START / STOP.

Примечание: Когда один из параметров упражнения достигает нуля, консоль издает предупреждающий звук, и упражнение автоматически заканчивается. Чтобы продолжить практику и достичь целевых значений других параметров, нажмите START.

• ПРОГРАММА УЧЕТА ЭНЕРГИИ (P10)

Эту программу можно выбрать, наведя на WATT CONTROL PROGRAM стрелки вверх или вниз, а затем нажав ENTER. Сначала мигает параметр TIME, который можно установить с помощью стрелок вверх или вниз. Нажатие ENTER подтверждает значение и переходит к следующему параметру.

Необходимо настроить другие параметры таким же образом и перейти к упражнению, нажав START / STOP.

Компьютер автоматически регулирует нагрузку в зависимости от скорости, чтобы обеспечить постоянный расход энергии. Пользователь может регулировать значение энергии во время упражнения с помощью стрелок вверх и вниз.

• ПРОГРАММА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ (P11)

Настройка параметров программы

Эту программу можно выбрать, указав BODY FAT PROGRAM стрелками вверх или вниз, а затем нажав клавишу ENTER. Сначала мигает значение MALE (мужской), которое позволяет выбрать пол пользователя с помощью стрелок вверх или вниз. Нажатие ENTER подтверждает значение и переходит к следующему параметру.

Следующий параметр отображает значение 175 (рост), которое можно установить снова с помощью стрелок вверх или вниз.

Следующий параметр отображает значение 75 (вес), которое можно установить снова с помощью стрелок вверх или вниз. Затем появляется значение 30 (возраст), которое также можно установить с помощью стрелок вверх или вниз.

Затем нажатие START / STOP запускает упражнение; не забудьте положить руки на держатели с изм. пульса.

Через 15 секунд на экране отображаются FAT% (процентное содержание жира), BMR (индекс метаболизма или калорий), BMI (индекс массы тела) и BODY TYPE (тип тела).

Примечание: Типы тела:

В зависимости от рассчитанного уровня жира, устройство покажет 1 из 9 типов телосложения.

- В типе 1 содержание жира составляет от 5% до 9%.
- В типе 2 содержание жира колеблется от 10% до 14%.
- В типе 3 содержание жира колеблется от 15% до 19%.
- В типе 4 содержание жира колеблется от 20% до 24%.
- В типе 5 содержание жира колеблется от 25% до 29%.
- В типе 6 содержание жира колеблется от 30% до 34%.
- В типе 7 содержание жира колеблется от 35% до 39%.
- В типе 8 содержание жира колеблется от 40% до 44%. В типе 9 содержание жира составляет от 45% до 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (скорость обмена веществ) | **BMI:** Body Mass Index (индекс массы тела) | Нажатие **START / STOP** возвращает вас к главному экрану.

• ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ С УКАЗАННОЙ ЧАСТОТОЙ СЕРДЦА (P12)

Настройка параметров программы TARGET HR

Эту программу можно выбрать, указав TARGET HR стрелками вверх или вниз, а затем нажав ENTER.

Сначала мигает параметр TIME, который можно установить с помощью стрелок вверх или вниз. Нажатие ENTER подтверждает значение и переходит к следующему параметру.

Необходимо настроить другие параметры таким же образом и перейти к упражнению, нажав START / STOP.

Примечание: Если пульс больше или меньше (± 5), чем заданное значение TARGET HR (целевая частота сердечных сокращений), компьютер автоматически отрегулирует нагрузку во время тренировки. Каждые приблизительно 10 секунд компьютер проверяет этот параметр и увеличивает или уменьшает нагрузку. Когда один из параметров упражнения достигает нуля, консоль издает предупреждающий звук, и упражнение автоматически заканчивается. Чтобы продолжить практику и достичь целевых значений других параметров, нажмите START.

• ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (P13-P15)

Целевой пульс может иметь одно из следующих значений:

P13 - 60% TARGET HR = 60% (220-AGE)

P14 - 75% TARGET HR = 75% (220-AGE)

P15 - 85% TARGET HR = 85% (220-AGE)

Настройка параметров программы HEART RATE CONTROL

Эту программу можно выбрать, указав HEART RATE CONTROL PROGRAM стрелками вверх или вниз, затем нажмите ENTER.

Сначала мигает параметр TIME, который можно установить с помощью стрелок вверх или вниз. Нажатие ENTER подтверждает значение и переходит к следующему параметру.

Необходимо настроить другие параметры таким же образом и перейти к упражнению, нажав START / STOP.

Примечание: Если пульс больше или меньше (± 5), чем заданное значение TARGET HR (целевая частота сердечных сокращений), компьютер автоматически отрегулирует нагрузку во время тренировки. Каждые приблизительно 10 секунд компьютер проверяет этот параметр и увеличивает или уменьшает нагрузку.

Когда один из параметров упражнения достигает нуля, консоль издает предупреждающий звук, и упражнение автоматически заканчивается. Чтобы продолжить практику и достичь целевых значений других параметров, нажмите START.

• ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Также доступны четыре настраиваемых пользователем профиля, отмеченных символами от U1 до U4.

Здесь пользователь может настроить свою собственную программу, готовую к использованию.

Настройка параметров программы пользователя

Выберите пользовательскую программу с помощью стрелок вверх или вниз, затем нажмите ENTER. Сначала мигает параметр TIME, который можно установить с помощью стрелок вверх или вниз. Нажатие ENTER подтверждает значение и переходит к следующему параметру.

Аналогичным образом настройте другие параметры.

Когда настройка параметров завершена, уровень 1 будет мигать; Вы можете использовать стрелки вверх и вниз, чтобы изменить этот параметр, а затем нажать ENTER. (Доступно 10 уровней). Затем нажмите START / STOP, чтобы начать упражнение.

Примечание: Когда один из параметров упражнения достигает нуля, консоль издает предупреждающий звук, и упражнение автоматически заканчивается. Чтобы продолжить практику и достичь целевых значений других параметров, нажмите START.parametrów, należy nacisnąć START.

5. ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ:

- Если велосипед не будет использоваться в течение длительного периода времени, извлеките аккумулятор из консоли, чтобы избежать его использования.
- Часто чистите велосипед чистой тканью.
- Регулярно проверяйте надежность крепления деталей, закрепленных болтами с гайками и болтами.
- Регулярно смазывайте движущиеся части.
- Оборудование следует хранить в сухом и чистом помещении, защищенном от детей.

SPOKEY sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C

40-203 Katowice, Polska

tel: +48 32 317 20 00

www.spokey.pl / www.spokey.eu

e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:**Spokey s.r.o.**

Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek

Česká republika, www.spokey.cz

Kanlux s.r.o.

M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín

Slovensko, www.spokey.eu