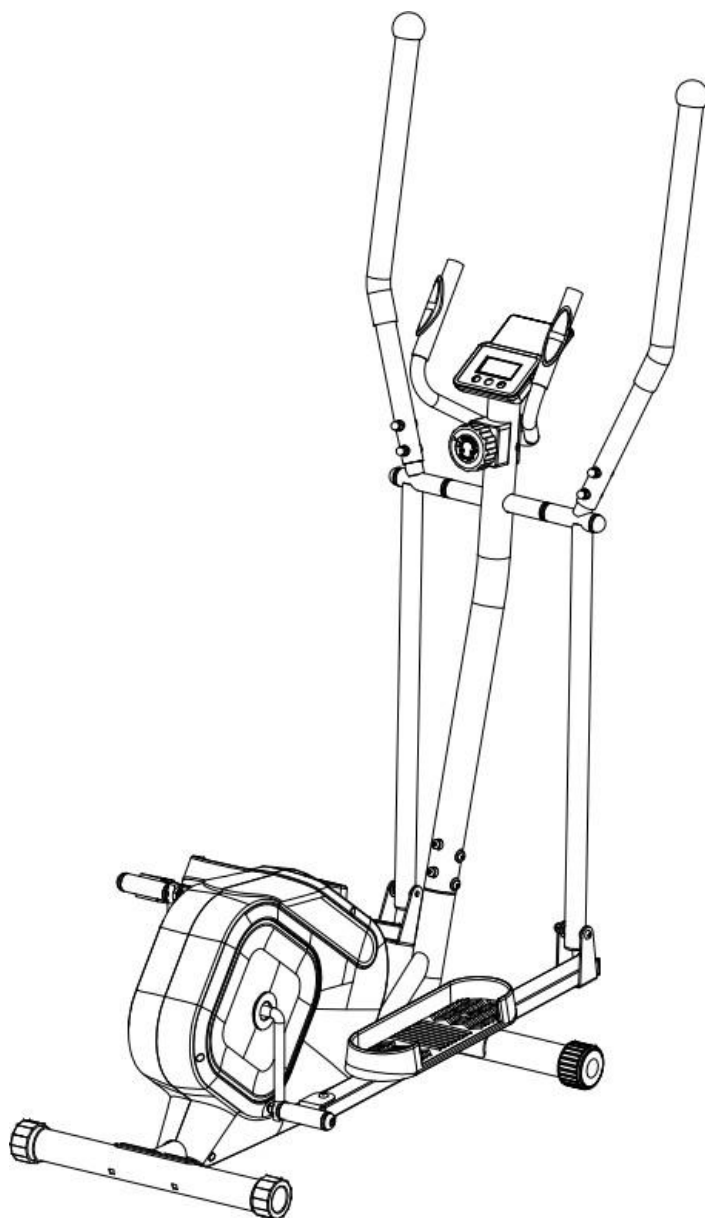


NÁVOD K OBSLUZE ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRU



POZORNĚ SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE
PŘED PŘISTOUPENÍM K MONTÁŽI A POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ. NÁVOD
USCHOVEJTE PRO JEHO POUŽITÍ V BUDOUCNU.

Vážený zákazníku,

Děkujeme, že jste si vybral náš výrobek. Důležité je, přečíst si celý návod před zahájením používání zařízení.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Než přistoupíte k montáži a používání zařízení, věnujte pozornost níže uvedeným pravidlům:

- 1、 Postupujte v souladu s pokyny;
- 2、 Pro zajištění bezpečnosti uživatelů je před použitím nutné zkontrolovat, jestli jsou dotažené všechny šrouby a spojky na zařízení;
- 3、 Nevystavujte zařízení působení vlhkosti, která může způsobit havárii;
- 4、 Během montáže je nejlepší rozložit díly na rohož/podložku (gumovou nebo dřevěnou), zamezíte tak znečištění;
- 5、 Před zahájením cvičení se ujistěte, že se v okruhu 2 metrů od zařízení nenacházejí žádné jiné předměty;
- 6、 Zařízení čistěte jen vlhkým hadříkem – nepoužívejte čisticí přípravky na bázi rozpouštědel a po každém cvičení ze zařízení otřete pot.
- 7、 Nesprávně provedené nebo příliš intenzivní cvičení může poškodit zdraví. Před zahájením cvičení se doporučuje konzultace s lékařem pro získání informací o maximální intenzitě cvičení (včetně hodnoty pulzu, výkonnosti, délky trvání apod.). Pozor: toto zařízení se nehodí pro terapeutické účely.
- 8、 Na provádění úkonů údržby lze používat výhradně originální díly dodané výrobcem;
- 9、 Toto zařízení může najednou používat jen jedna osoba;
- 10、 Během cvičení vždy noste sportovní oděv a obuv – především sportovní boty musí padnout.
- 11、 Pokud kdykoliv v průběhu cvičení uživatel zeslábné, bude pociťovat závratě nebo bolest, měl by cvičení ukončit a

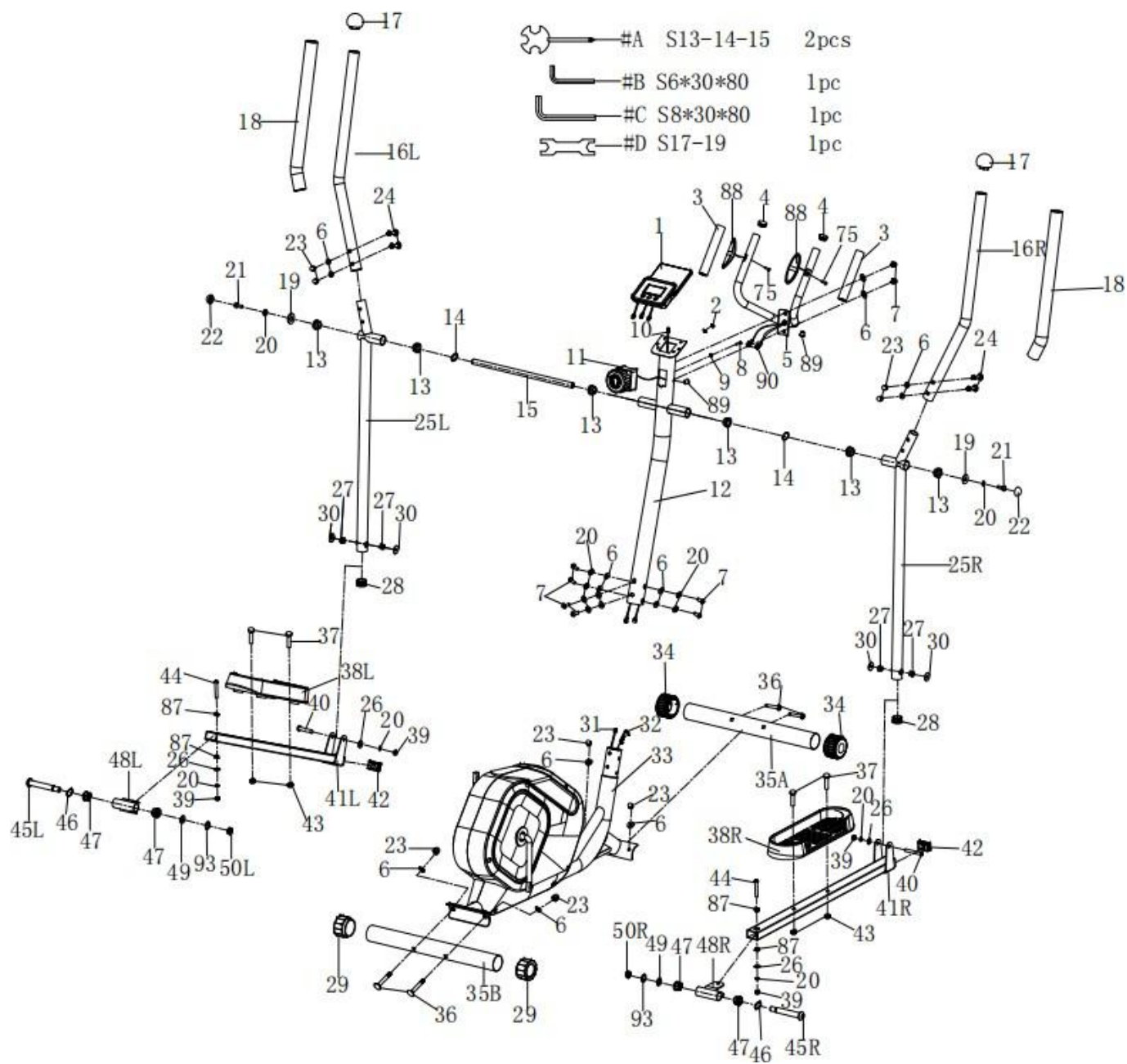
poradit se s lékařem.

- 12 、 Děti a invalidé mohou zařízení používat jen pod dohledem.
- 13 、 Konstrukce tohoto zařízení umožňuje regulaci odporu za účelem přizpůsobení intenzity cvičení.
- 14 、 Maximální hmotnost uživatele činí 100 kilogramů.
- 15 、 Toto zařízení je určeno výhradně k použití v interiéru!

POZOR: PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ SE UJISTĚTE, ŽE JSOU VŠECHNY ŠROUBY A MATICE DOTAŽENÉ!

HRUBÉ SCHÉMA A PŘEHLED DÍLŮ

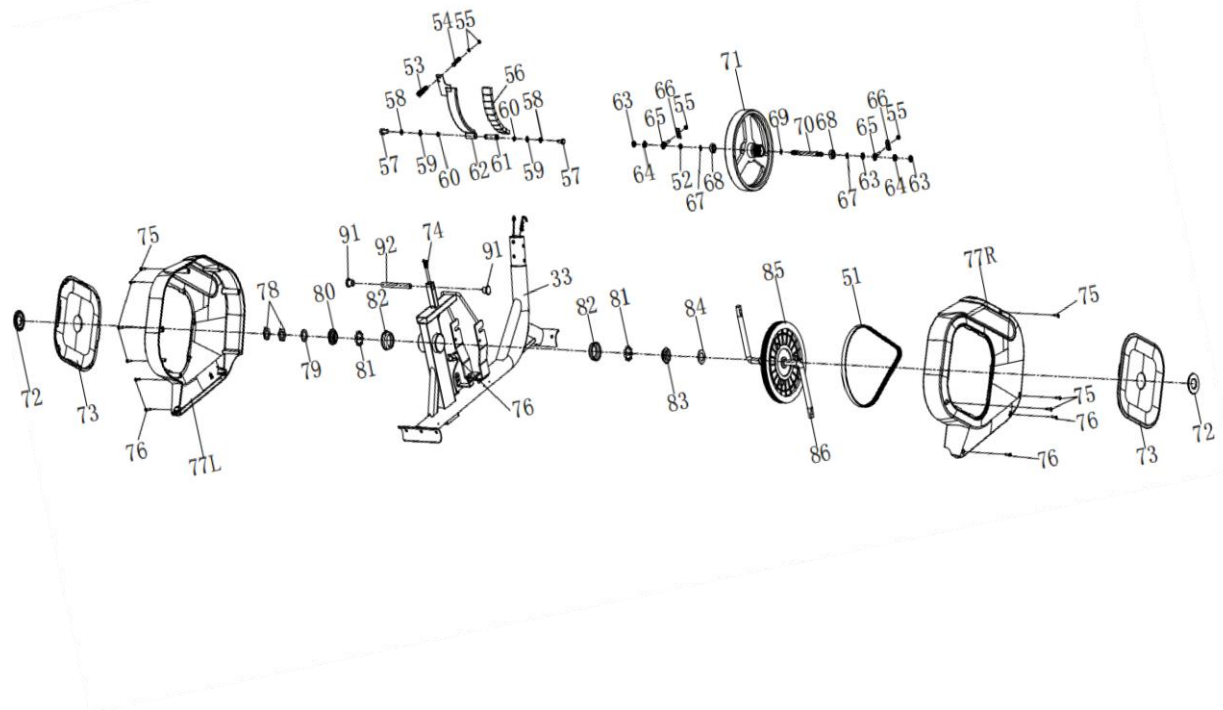
HRUBÉ SCHÉMA 1:



Přehled dílů 1:

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Monitor	1	27	Kovová objímka práškově lakovaná	4
2	Křížový šroub M5*10	2	28	Kulatá vnitřní záslepka	2
3	Molitan držáku	2	29	Záslepka zadního stabilizátoru	2
4	Kulatá zástrčka vnitřní	2	30	Plastová rovná podložka	4
5	Středový držák	1	31	Spodní kabel monitoru	1
6	Oblouková podložka d8*20*1.5*R28	16	32	Dolní kabel regulátoru odporu	1
7	Šroub s vypouklou hlavou se šestihranným hnízdem M8*15	8	33	Hlavní rám	1
8	Křížový šroub M5*40	1	34	Záslepka předního stabilizátoru	2
9	Oblouková podložka D5	1	35	Přední/zadní stabilizátor	2
10	Středový kabel monitoru	1	36	Zámkový šroub M8*62*L20*□8×8	4
11	Regulátor odporu	1	37	Malý šestihranný šroub M10*45	4
12	Svislý svorník	1	38L/R	Pedál (L/R)	2
13	Kovová objímka práškově lakovaná	6	39	Nylonová matice M8 S13	4
14	Vlnitá podložka d16*Φ26*0.3	2	40	Šroub s vypouklou hlavou se šestihranným hnízdem M8*60*L15*S6	2
15	Dlouhá osa	1	41	Trubka pedálu	2
16L/R	Držadlo (L/R)	2	42	Záslepka čtvercových trubek	2
17	Záslepka	2	43	Nylonová matka M10 S17	4
18	Molitan držáku	2	44	Šroub s vypouklou hlavou se šestihranným hnízdem M8*50*L15*S6	2
19	Rovná podložka φ8.5*φ28*2.0	2	45L/R	Šroub pedálu (L/R) Φ16×89×1/2"×20	2
20	Pružná podložka D8	12	46	Vlnitá podložka d16*Φ26*0.3	2
21	Šestihranný šroub M8*20	2	47	Podložka osy 28-16	4
22	Zátka	2	48	Svařovaný spoj klikové hřídele	2
23	Kopulová matice M8 S13	8	49	Rovná podložka D13*φ24*1.0	2
24	Zámkové šrouby M8*42*L20*H5*□8×8	4	50L/R	Nylonová matice (L/R) 1/2"×20	2
25L/R	Sloupek (L/R)	2			
26	Rovná podložka D8×Φ16×1.5	4			

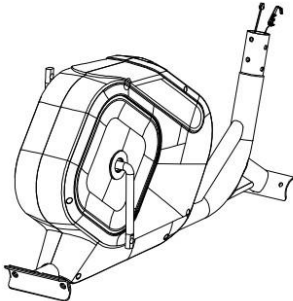
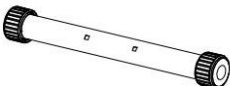
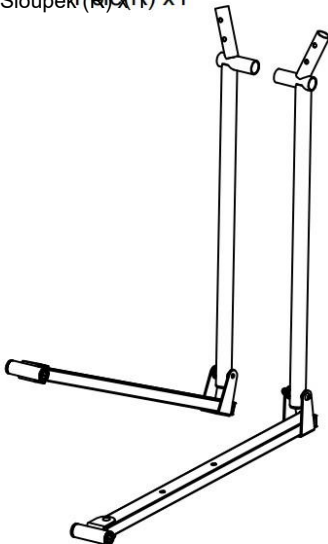
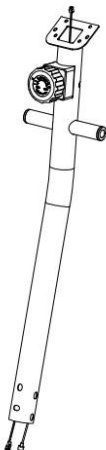
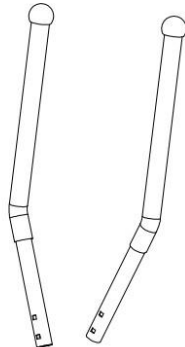
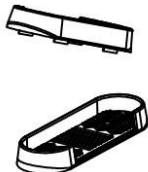
HRUBÉ SCHÉMA 2:



Přehled dílů 2:

51	Řemen	1	76	Samořezný vrut s křížovou hlavou ST4.2*16	5
52	Šestihranná kuželová matice M10*1.0*H4*S17	1	77L/R	Kryt řetězu (L/R)	2
53	Pružina (velká a malá koncovka)	1	78	Šestihranná matice	2
54	Šestihranný šroub M6*40 S10	1	79	Protiskluzová podložka	1
55	Šestihranná matice M6 S10	4	80	Matice Double Groove	1
56	Černá magnetická destička	9	81	Kulovitý svorník	2
57	Vrut se šestihrannou hlavou M6*15, S10	2	82	Kroužek	2
58	Pružná podložka D6	2	83	Matice Tri-groove	1
59	Rovná podložka $\phi 6 \times \phi 12 \times 1$	2	84	Podložka	1
60	Pružný kroužek na hřídel $\Phi 12$	2	85	Řemenice	1
61	Osa magnetické destičky	1	86	Kliková hřídel	1
62	Magnetická destička	1	87	Malá objímka hřídele	4
63	Šestihranná matice M10*1.0*H5*S17	3	88	Ruční čidlo	2
64	Plastová zoubkovaná podložka D10* $\Phi 18 \times 1.5$	2	89	Záslepka otvoru	2
65	Vrut	2	90	Ruční pulzní kabel	2
66	Svorník ve tvaru U	2	91	Záslepka	2
67	Pružný kroužek na hřídel	2	92	Trubka polohující kryt řetězu	1
68	Ložisko	2	93	Plastová rovná podložka d16.1* $\Phi 25 \times 1.0$	2
69	Vlnitá podložka	1	A	Multifunkční klíč S13-14-15, $\Phi 5$	2
70	Osa setrvačníku	1	B	Imbusový klíč S6*30*80	1
71	Vnější magnetický setrvačník	1	C	Imbusový klíč S8*30*80	1
72	Záslepka otvoru klikové hřídele	2	D	Ploché klíč S17-19	1
73	Maskovací kroužek	2			
74	Samovrtný vrut s křížovou hlavou ST4.2*20	2			
75	Samořezný vrut s křížovou hlavou ST4.2*20	9			

HLAVNÍ KOMPONENTY

Main Frame x1 Hlavní rám x1 	Rear Stabilizer x1 Zadní stabilizátor x1 	Front Stabilizer x1 Přední stabilizátor x1 	Středový držák x 1 
Sloupek (L) x1 Pole (L) x1 Sloupek (R) x1 Pole (R) x1 	Svislý svorník x 1 	Handlebar (L) x1 Držák (L) x1 Handlebar (R) x1 Držák (R) x1 	Pedál (L) x 1 Pedál (R) x 1 
Long Axle x1 Dlouhá osa x1 	Monitor x1 		

Montážní návod

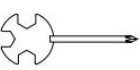
1. Pozor:

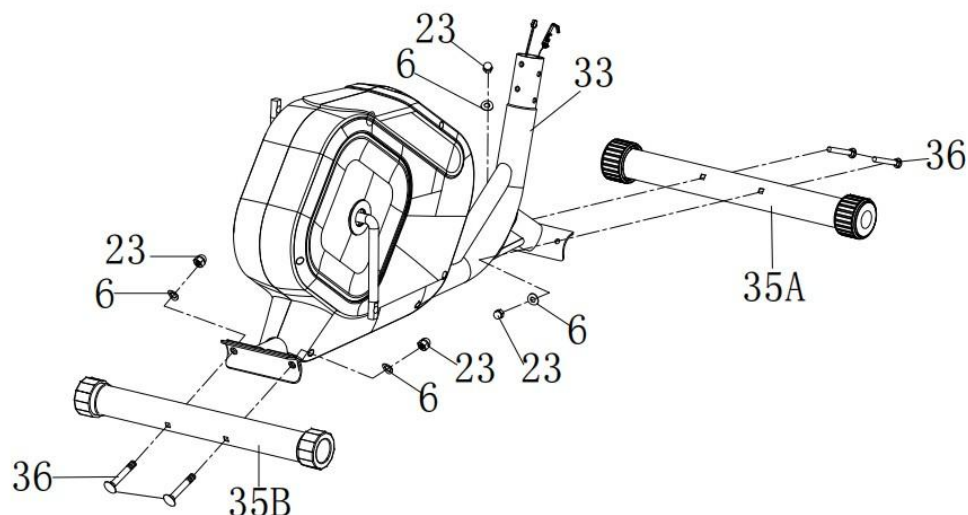
- A. Před montáží se ujistěte, že se kolem zařízení nachází dostatek místa.
- B. Použijte dodané nářadí nebo nářadí, které jste si sami vybrali.
- C. Nejdříve zkontrolujte díly a příslušenství.

2. Montáž:

Krok 1 :

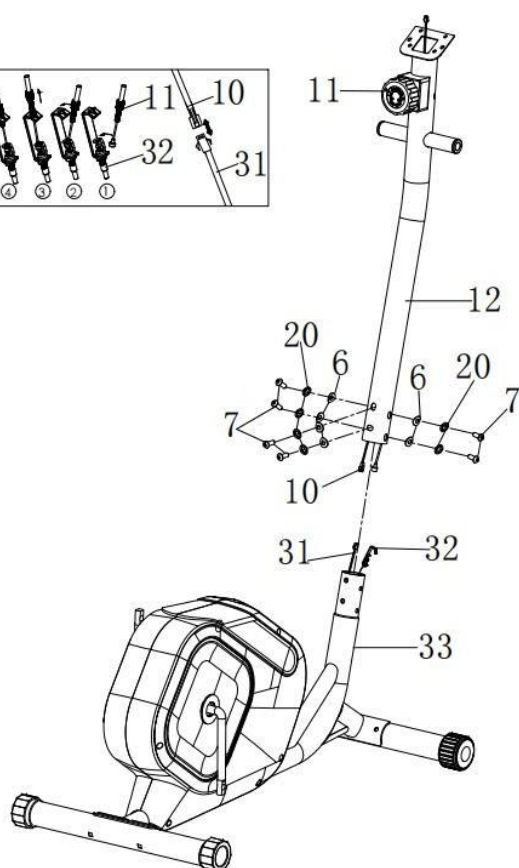
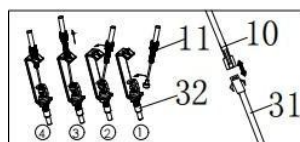
Příslušně připevněte přední stabilizátor (35A) a zadní stabilizátor (35B) k hlavnímu rámu (33) pomocí zámkového šroubu (36), obloukovité podložky (6) a průvlečné matice (23). Dotáhněte křížovým klíčem (A).

	#36	M8*62*20	4 ks
	#6	d8*Ø20*1.5	4 ks
	#23	M8*S13	4 ks
	#A	S13-14-15	1 ks



Krok 2 :

1. Připojte středový kabel monitoru (10) do spodního kabelu monitoru (31).
2. Spojte horní vedení regulátoru odporu (11) s dolním vedením regulátoru odporu (32).
3. Upevněte svislou konzoli (12) k hlavnímu rámu (33) (ujistěte se, že otvory na šrouby jsou zarovnané), použijte k tomu šrouby s vypouklou hlavou se šestihranným hnízdem (7), pružné podložky (20) a obloukové podložky (6), pak dotáhněte imbusovým klíčem (B).

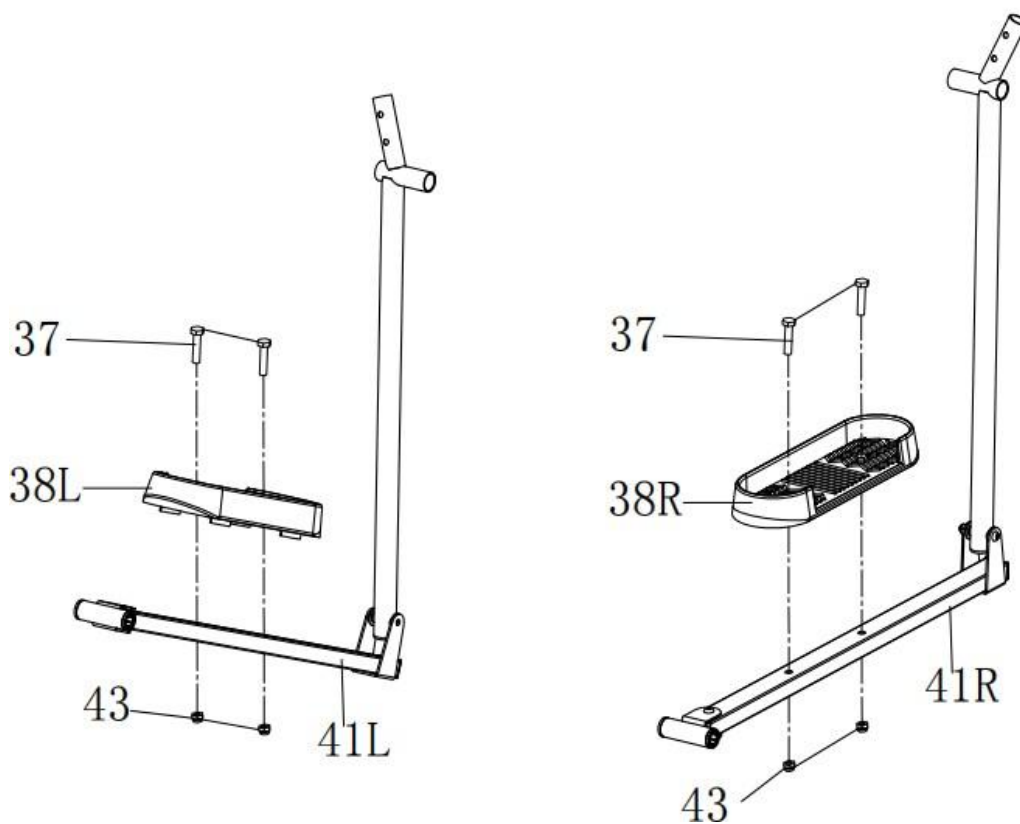


	#7	M8*15*S6	6 ks
	#6	d8*Ø20*1.5	6 ks
	#20	D8	6 ks
	#B	S6*30*80	1 ks

Krok 3 :

Upevněte pedál (38L/R) k trubce pedálu (41L/R) s pomocí malého šestihranného šroubku (37) a nylonové matice (43), pak dotáhněte plochým klíčem (D).

	— #37	M10*45*15	4 ks
	— #43	M10*S17	4 ks
	— #D	S17-19	1 ks



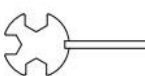
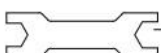
Krok 4 :

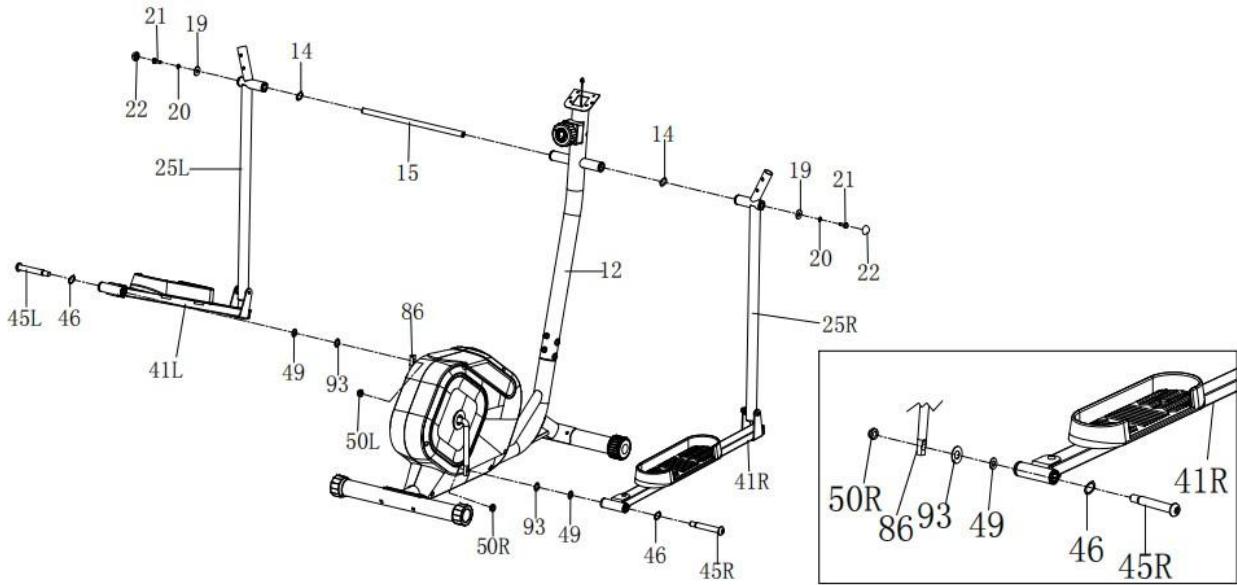
1, Sundejte přednainstalovanou vlnitou podložku (14), rovnou podložku (19), pružnou podložku (20) a šestihranný šroub (21) z dlouhé osy (15) s pomocí klíče (A),

2, Zasuňte dlouhou osu (15) do svislého svorníku (12). Upevněte levý sloupek (25L) a pravý sloupek (25R) do dlouhé osy (15) na obou stranách s pomocí vlnité podložky (14), rovné podložky (19), pružné podložky (20) a šestihranného šroubu (21). Dotáhněte šrouby na obou stranách s pomocí dvou křížových klíčů. Následně dobře zajistěte kulovou záslepku (22).

3, Upevněte trubku pedálu (41R) ke klikové hřídeli (86) s pomocí šroubu pedálu (45R), vlnité podložky (46), rovné podložky (49) a druhé rovné podložky (93), pak dotáhněte imbusovým klíčem (C) a plochým klíčem (D). Následně tyto úkony zopakujte vlevo.

Pozor: Šrouby pedálů jsou směrové, s označením „R“ poukazujícím na dotahování doprava pro pravou stranu a „L“ poukazujícím na dotahování doleva pro levou stranu. Během dotahování můžete otočit klikovou hřídel (86) pro zvolení optimálního úhlu pro snadnější zavedení šroubu.

	#14 d16* ϕ 26*0.3	2 ks	2 pcs
	#19 d8.5* ϕ 28*2.0	2 ks	2 pcs
	#20 D8	2 ks	2 pcs
	#21 M8*20*S13	2 ks	2 pcs
	#22 S13	2 ks	2 pcs
	#45L ϕ 16*89*1/2"*20*S8-L	1 pcs	1 ks
	#45R ϕ 16*89*1/2"*20*S8-R	1 pcs	1 ks
	#46 d16* ϕ 26*0.3	2 pcs	2 ks
	#49 d13* ϕ 24*1.0	2 pcs	2 ks
	#93 d16* ϕ 25*1.0	2 pcs	2 ks
	#50L 1/2"*20*H8*S19-L	1 pc	1 ks
	#50R 1/2"*20*H8*S19-R	1 pc	1 ks
	#A S13-14-15	2 pcs	2 ks
	#C S8*30*80	1 pc	1 ks
	#D S17-19	1 pc	1 ks



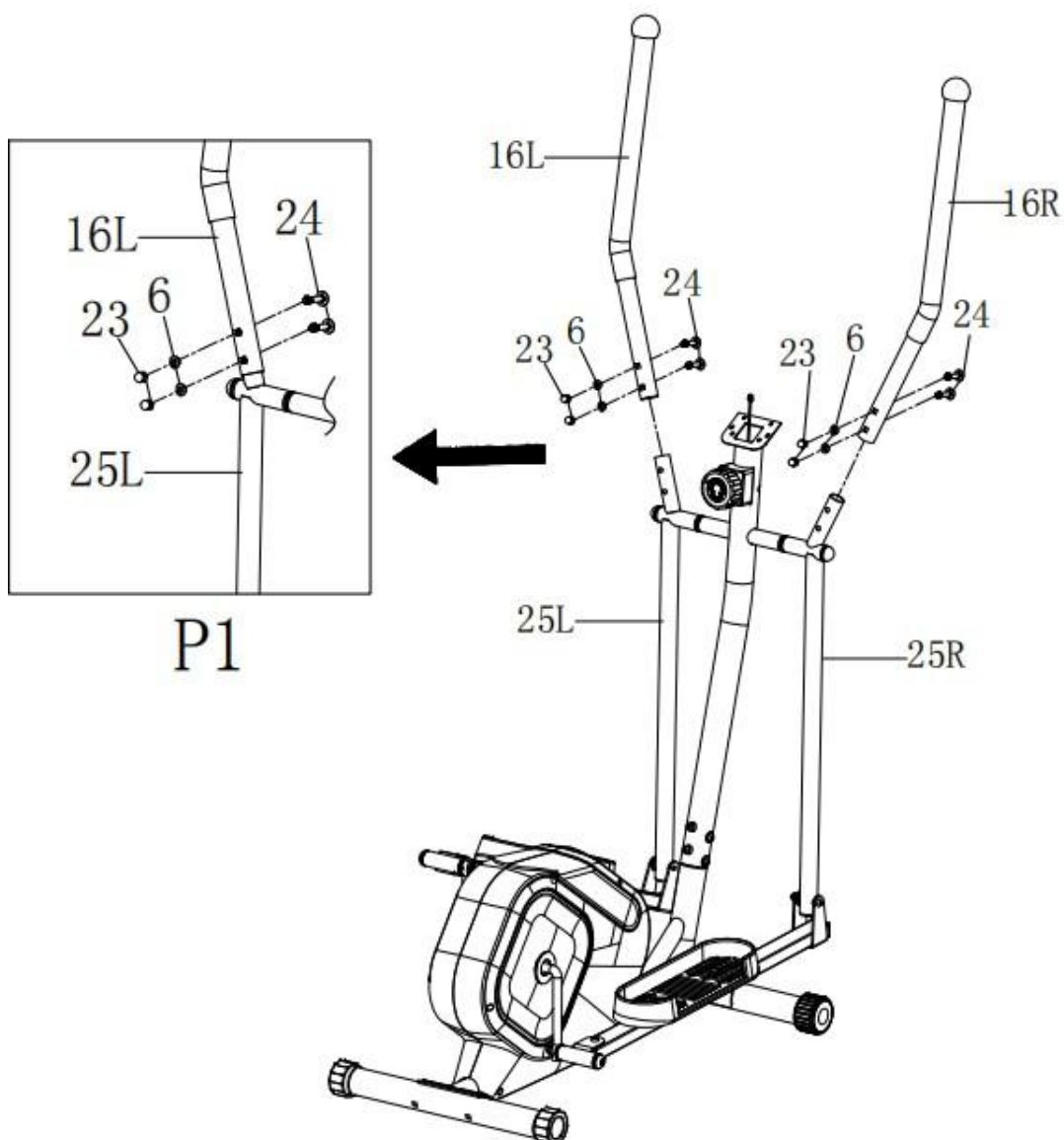
P1

Krok 5 :

Vložte držák (16L) do sloupku (25L) (ujistěte se, že otvory na šrouby jsou zarovnané) s pomocí zámkového šroubu (24), obloukové podložky (6) a kopulovité matice (23), pak dotáhněte křížovým klíčem (A).

Zopakujte úkony výše vpravo,

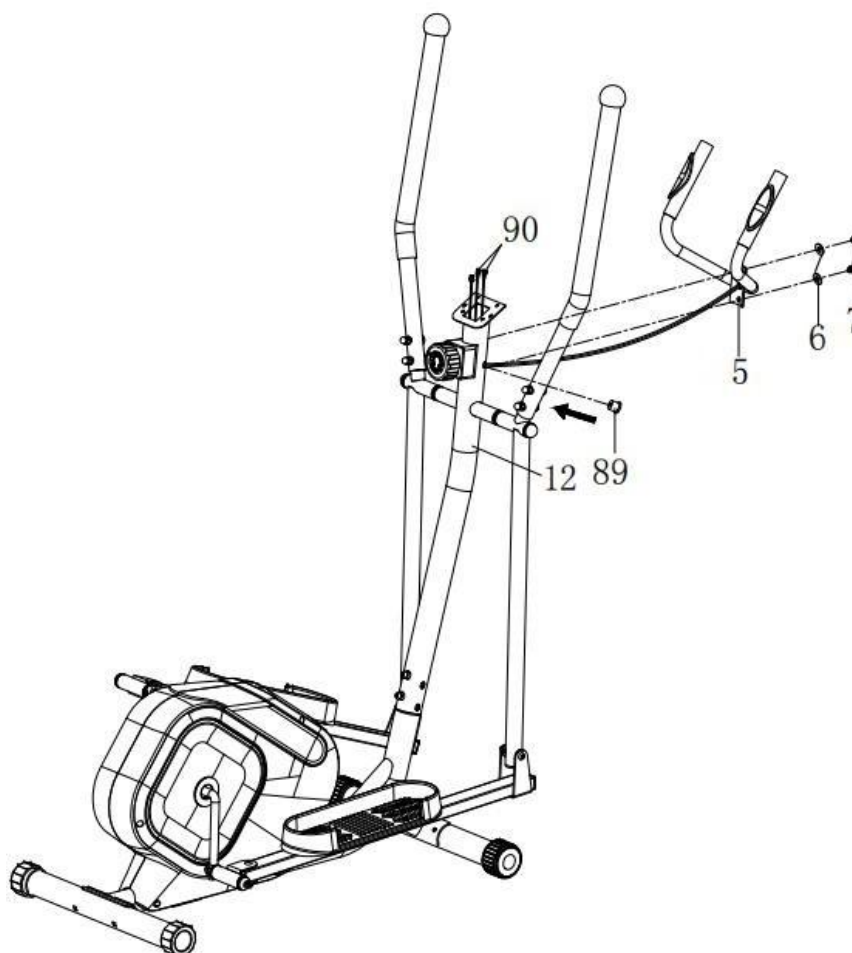
	#24	M8*42*20	4 ks
	#6	d8*Ø20*1.5	4 ks
	#23	M8*S13	4 ks
	#A	S13-14-15	1 ks



Krok 6 :

- 1, Vytáhněte přednamontovanou záslepku otvoru (89) ze svislého svorníku (12).
- 2, Pro přivedení (90) ze středového držáku (5) přes záslepku otvoru (89), protáhněte ho nahoru, od svislého svorníku (42).
- 3, Upevněte držák (5) k svislému svorníku (12) s pomocí šroubu s vypouklou hlavou se šestihranným hnízdem (7) a obloukové podložky (6), pak dotáhněte imbusovým klíčem (B). Následně dobře upevněte záslepku otvoru (89).

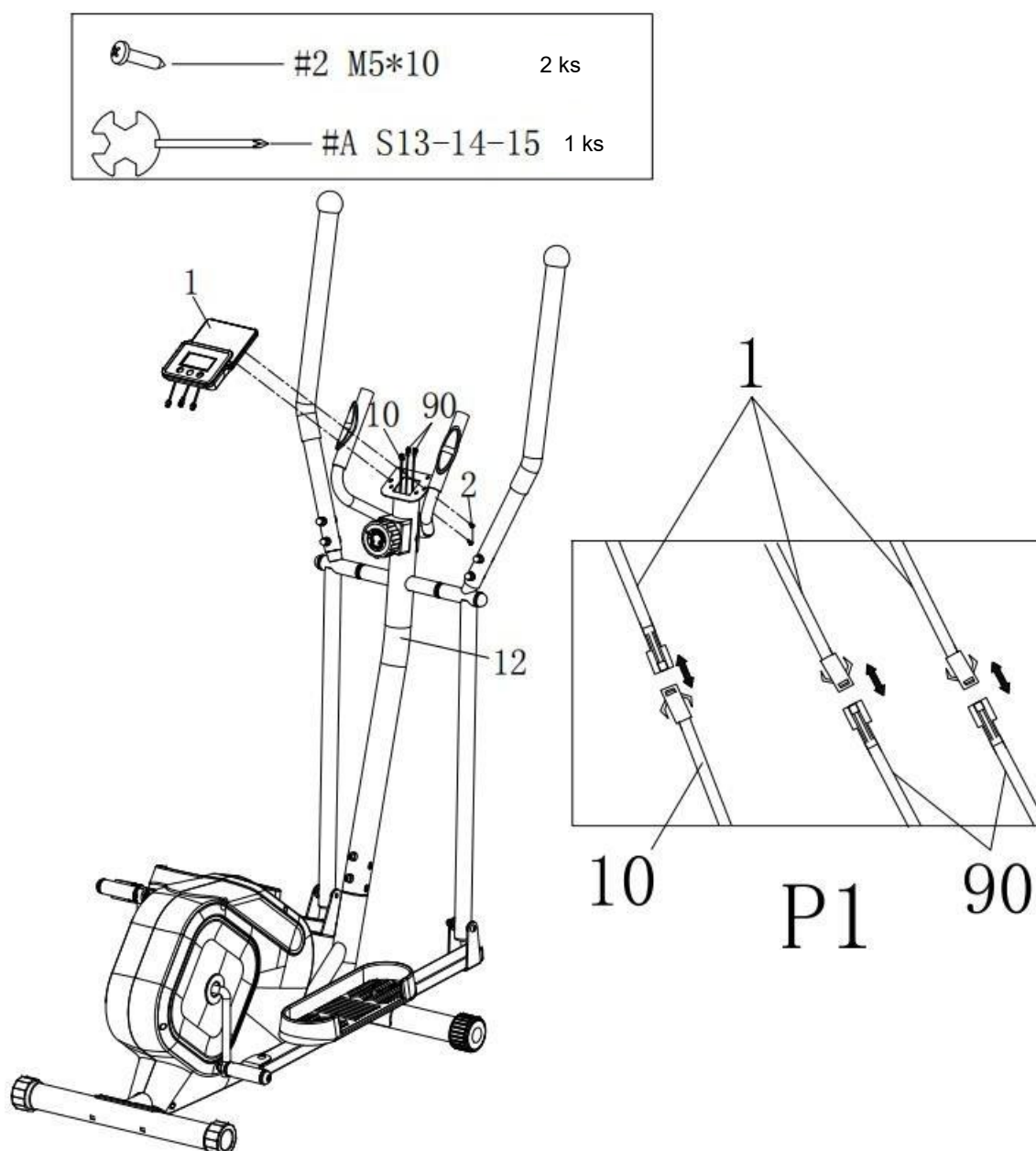
	#7	M8*15*S6	2 ks
	#6	d8*Ø20*1.5	2 ks
	#B	S6*30*80	1 ks



Krok 7 :

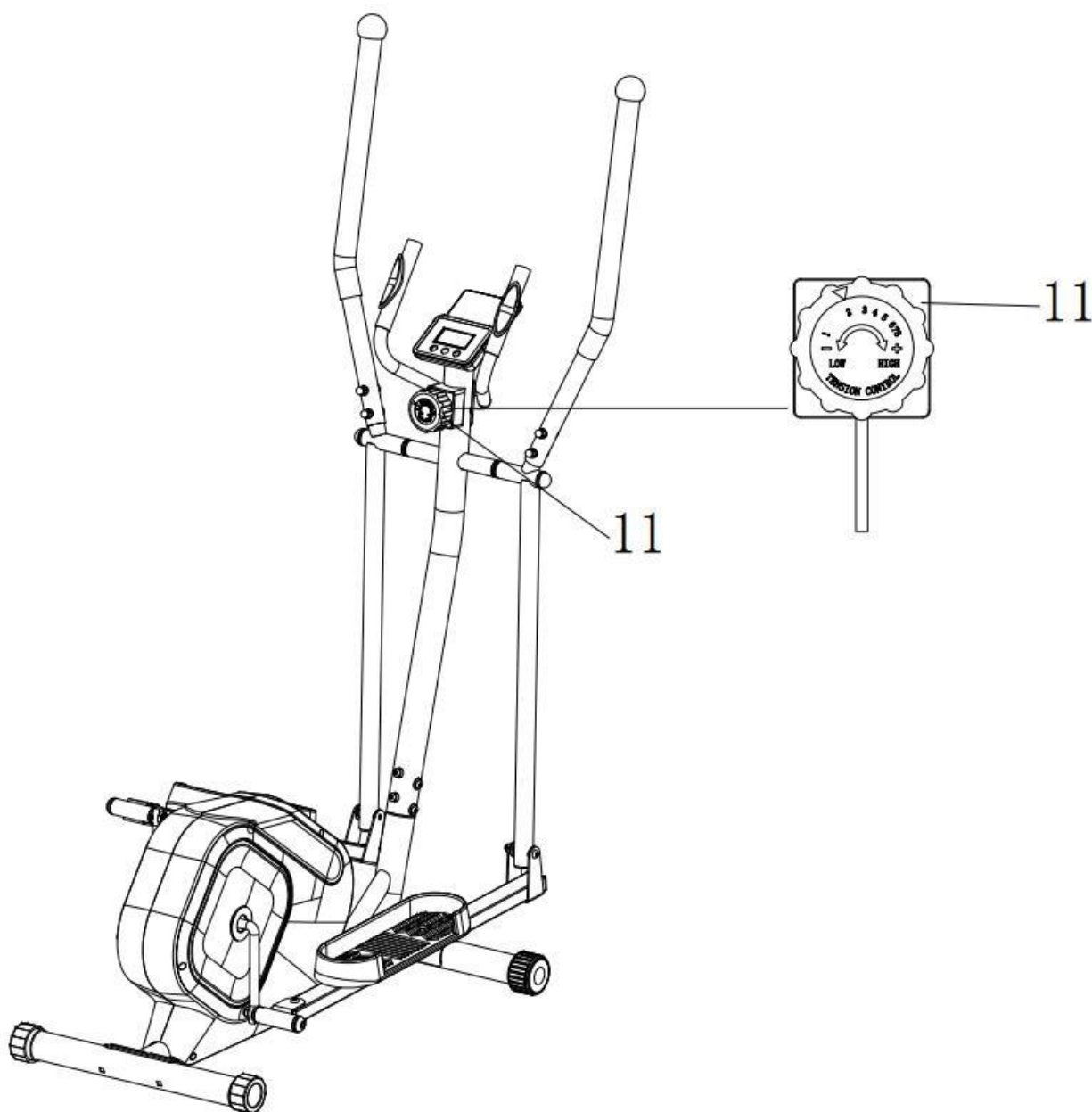
1, Vyšroubujte předzašroubovaný křížový šroub (2) z monitoru (1) s pomocí koncovky multifunkčního klíče (A).

2, Spojte kabel monitoru (1) s kabelem impulzu (90) a středovým kabelem monitoru (10). Následně namontujte monitor (1) na svislou podpěru (42) s pomocí křížového šroubu (2), který dotáhnete příslušnou koncovkou multifunkčního klíče (A).



REGULACE ODPORU

Nastavte odpor trenažéru s pomocí regulátoru odporu (11). Můžete zvýšit hladinu odporu otáčením regulátoru odporu DOPRAVA, nebo snížit úroveň odporu otočením regulátoru odporu DOLEVA.



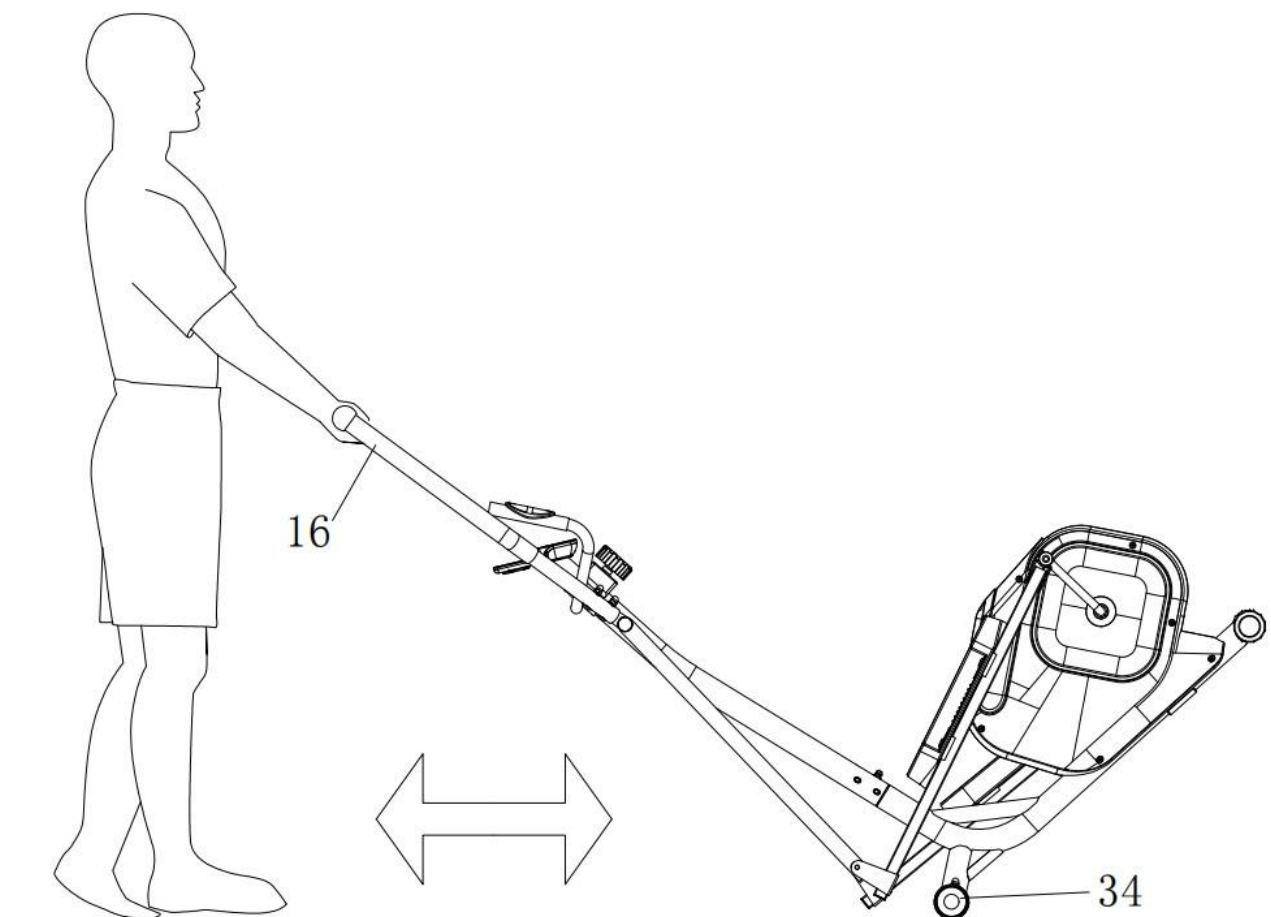
Pro zajištění plynulé a pohodlné jízdy se ujistěte, že je trenažér stabilní.

Pokud si všimnete, že trenažér není během používání vyvážený,

Upravte záslepky (29), které se nacházejí pod zadním stabilizátorem (35B). Za tímto účelem je otočte doprava nebo doleva.

PŘENÁŠENÍ TRENAŽÉRU

Chyťte řídítka (16L/R) a zvedněte trenažér, až se kolo předního stabilizátoru (34) dotkne podkladu. Nyní můžete trenažér přetáhnout na zvolené místo.



NÁVOD, JAK CVIČIT

Protažení

Tato fáze napomáhá dosáhnout správného průtoku krve v organismu a správné práce svalů. Snižuje se také riziko křečí a pohmoždění svalů. Doporučuje se provést několik níže představených protahovacích cvičení. Každé protažení by mělo trvat asi 30 sekund; neprotahujte svaly příliš silně ani příliš prudce – pokud budete cítit bolest, **PROTAHOVÁNÍ UKONČETE**.

1. Sklony

Lehce pokrčte kolena, pomalu skloňte záda a paže a následně se pokuste dotknout prstů na nohou. Udržujte pozici 10 ~ 15 sekund, pak 3krát zopakujte.

2. Protahování podkolenních šlach

Sedněte si na polštář a následně pokrčte pravé chodidlo. Dotkněte se levým chodidlem vnitřní strany pravého stehna. Snažte se dotknout prstů na nohou. Udržujte pozici 10 ~ 15 sekund, cvičení 3krát zopakujte s každou nohou.

3. Protahování lýtek a chodidel

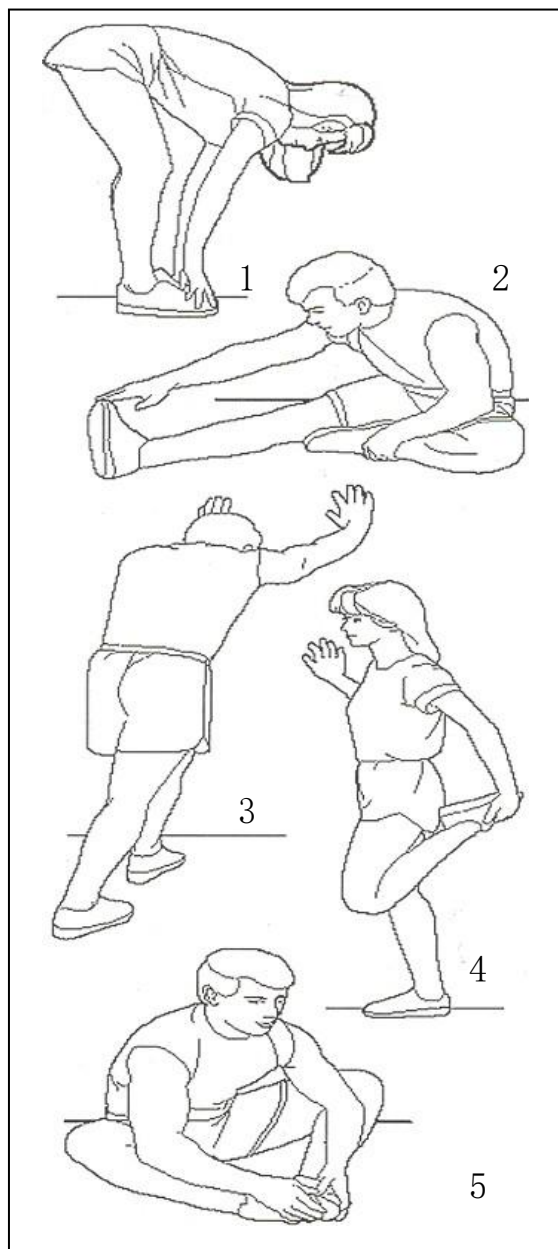
Vstaňte a opřete se oběma rukama o zeď nebo strom, s jednou nohou nataženou dozadu. Chodidlo odtážené nohy udržujte na zemi a následně se nakloňte směrem ke zdi nebo ke stromu. Udržujte pozici 10 ~ 15 sekund, cvik 3krát zopakujte s každým chodidlem.

4 Protahování čtyřhlavého svalu

Opřete pravou dlaň o stěnu nebo stůl pro udržení rovnováhy a následně chyťte levý kotník levou rukou a přitáhněte chodidlo k hýždím. Vydržte 10 ~ 15 sekund, cvik 3krát zopakujte s každým chodidlem.

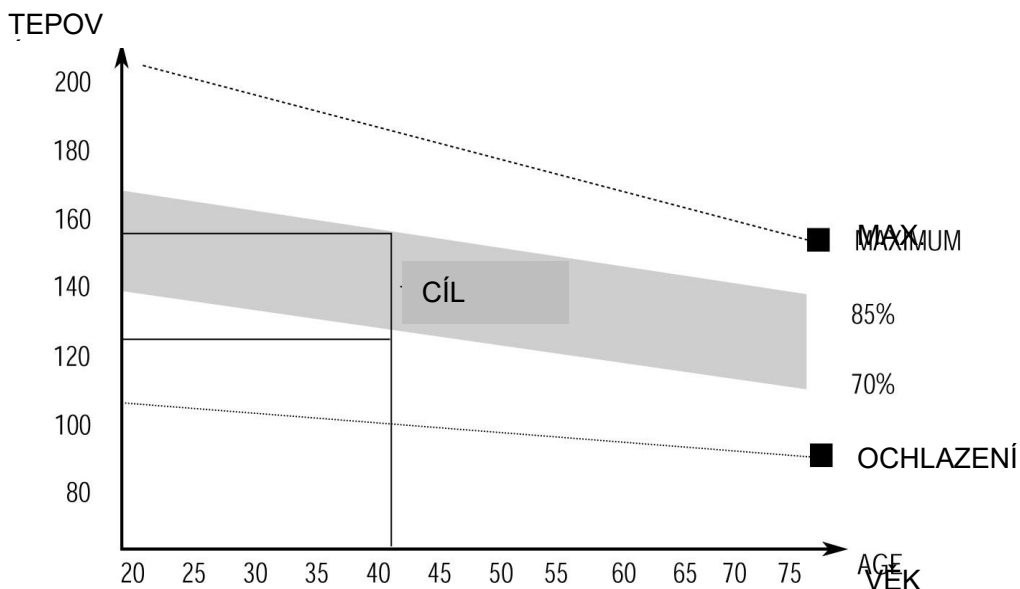
5. Protažení třísel

Sedněte si s ohnutými koleny a spojenými ploškami chodidel. Chytněte se za kotníky a naklánějte se dopředu. Udržujte pozici 10 ~ 15 sekund, 3krát zopakujte.



Fáze cvičení

Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, i když většina cvičících začíná s 15-20 minutami. Pokud se vám povede cviky několikrát zopakovat, lze zvýšit intenzitu cvičení. Po jisté době cvičení se hodnota tepové frekvence bude přibližovat k nejvyšší úrovni na grafu níže (šedá část). Pozor: tyto cviky provádějte pravidelně.



Fáze regenerace

Tato fáze si klade za cíl odpočinek kardiovaskulárního systému a svalů. Jde o opakování protahovacích cviků za sníženého tempa po dobu asi 5 minut. Následně zopakujte fázi cvičení, dávejte přitom pozor, abyste svaly nepřepínali.

Během využívání eliptických fitness cviků nezvyšujte intenzitu cvičení jen na základě vlastního uvážení. Mohlo by to způsobit namožení svalů nohou, což by pak znemožnilo pokračování ve cvičení po delší dobu.

Poznámka

Regulace napětí může zvýšit nebo snížit odpor zařízení – čím větší odpor, tím je cvičení náročnější. Každý uživatel má povinnost přizpůsobit intenzitu cvičení vlastním možnostem.