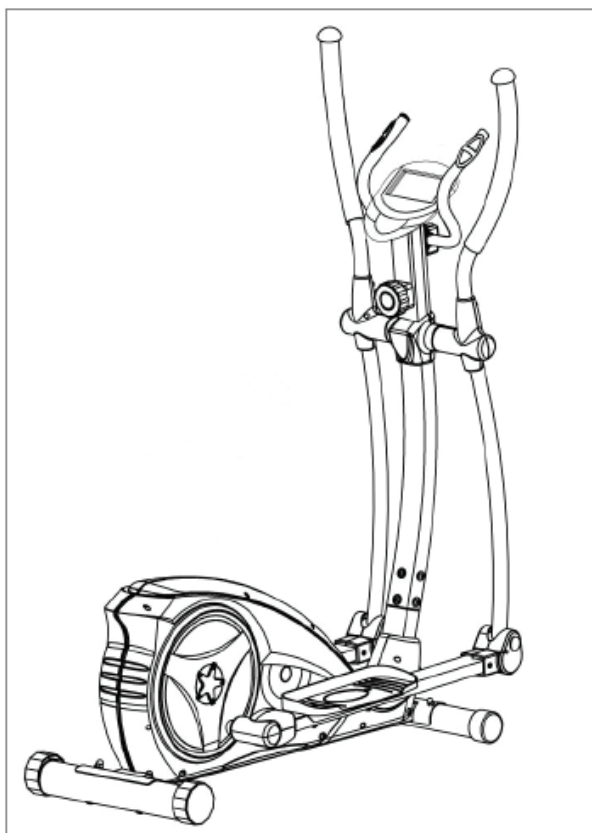


ELIPTICKÝ TRENAŽÉR

NÁVOD NA POUŽÍVANIE



Model: HR-6020

Ďakujeme za zakúpenie nášho produktu. Pred použitím tohto produktu si prosím pozorne prečítajte túto príručku a postupujte podľa pokynov. Príručku uchovajte aj pre jej prípadné ďalšie použitie.

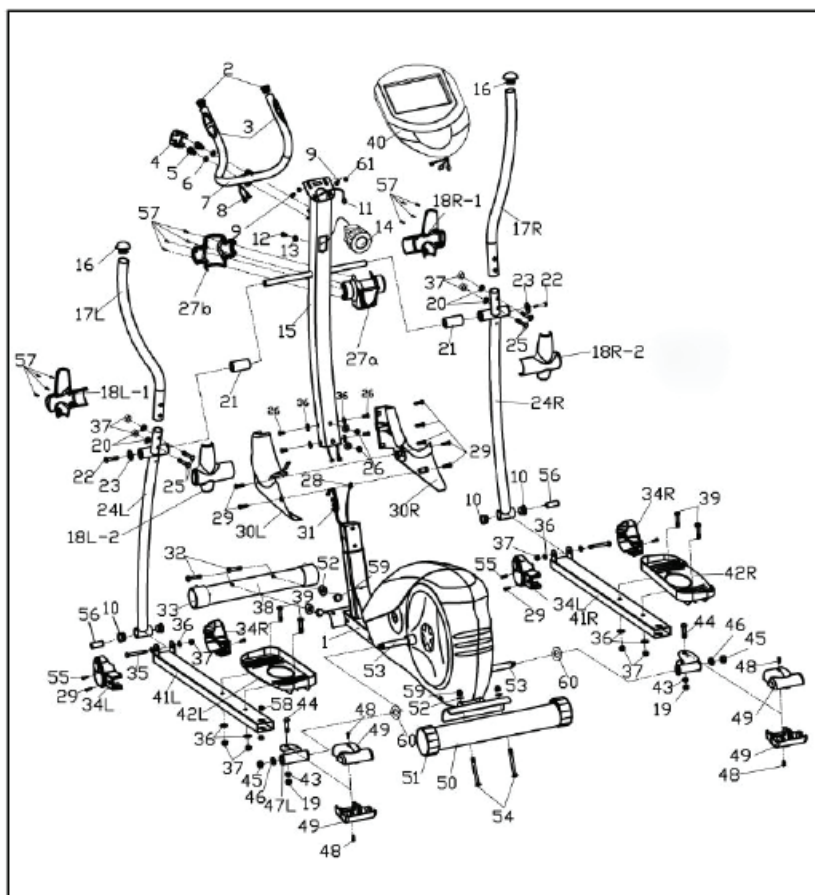
Špecifikácie tohto produktu sa môžu mierne líšiť od ilustrácií a môžu byť upravené bez predchádzajúceho upozornenia.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Pred montážou a obsluhou stroja vezmite na vedomie nasledujúce bezpečnostné opatrenia

1. Zostavte stroj presne podľa inštrukcií v tomto návode na použitie.
2. Pred prvým použitím stroja skontrolujte všetky skrutky, matice a ďalšie spoje, aby ste sa uistili, že je bezpečné stroj používať.
3. Postavte stroj na suché miesto a chráňte ho pred vlhkosťou a vodou.
4. Pri montáži umiestnite stroj na vhodnú základňu (napr. gumovú podložku, drevenú dosku atď.) aby ste predišli znečisteniu a poškodeniu podlahovej krytiny.
5. Pred začiatkom tréningu odstráňte všetky predmety v okruhu 2 metrov od stroja.
6. Na čistenie stroja nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. K montáži a oprave akýchkoľvek častí stroja používajte iba dodané náradia alebo vhodné náradie. Po ukončení tréningu okamžite odstráňte zo stroja kvapky potu.
7. Vaše zdravie môže byť ovplyvnené nesprávnym alebo nadmerným tréňovaním. Pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom. Môže definovať maximálne nastavenie (pulzy, watt, dĺžku tréningu atď.), v ktorom môžete sami trénovať a môžete tak získať presné informácie o tréningu. Tento stroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
8. Trénujte na stroji len vtedy, ak je zostavený správnym spôsobom. Pre prípadné opravy používajte iba originálne náhradné diely.
9. Tento stroj môže byť použitý v jednej chvíli len pre výcvik jednej osoby.
10. Používajte tréningové oblečenie a topánky, ktoré sú vhodné pre kondičný tréning na stroji. Vaša obuv by mala byť vhodná pre tréning.
11. Ak máte závraty, trpíte nevoľnosťou alebo máte iné nezvyčajné príznaky, zastavte tréning a okamžite vyhľadajte lekára.
12. Osoby so zdravotným postihnutím a deti by mali stroj používať iba v prítomnosti inej osoby, ktorá môže poskytnúť pomoc a poradiť.
13. Stroj je vybavený regulátorom napätia, ktorý poskytuje odpor v 8 úrovniach.
14. Maximálna nosnosť (zaťaženie) je 110 kg.

SCHÉMA JEDNOTLIVÝCH DIELOV



ZOZNAM ČASTÍ

Č.	POPIS	POČET
1	hlavný rám	1
2	koncovka	2
3	penové madlo	2
4	kryt riadidiel	1
5	skrutka M8x30 S6	2
6	pružinová podložka D8	4
7	riadidlá	1
8	kábel k počítaču	2
9	skrutka M5x10	2
10	puzdro	4
11	spojovací kábel	1
12	skrutka M5x55	1
13	podložka D5	1
14	koliesko regulácie napätia	1
15	stĺpik riadidiel	1
16	koncovka	2
17L/R	horná ľavá a pravá tyč madla	1+1
18L	ochranný kryt ľavý	1
18R	ochranný kryt pravý	1
19	nylonová matica M10x1.5	2
20	oblúková podložka 1/2x20xD8.5xR12.5	4

Č.	POPIS	POČET
36	podložka D8	12
37	nylonová matica M8	10
38	predná spodná tyč	1
39	skrutka M8x45 S = 14	4
40	počítač	1
41L/R	tyč podpory pedálu	1+1
42L/R	pedál ľavý a pravý	1+1
43	podložka Φ10.5xΦ20x2	2
44	skrutka M10x55	2
45	nylonová matica M10x1.25	2
46	podložka Φ10.5xΦ32x2	2
47L/R	kĺb tyče pedálu	1+1
48	skrutka M5x10	4
49	ochranný kryt	4
50	zadná spodná tyč	1
51	koncový uzáver	2
52	zakrivená podložka Φ8x1.5xΦ25xR33	4
53	kľučka	2
54	skrutka M8x90 S6	2
55	skrutka ST4x20	2
56	puzdro	2

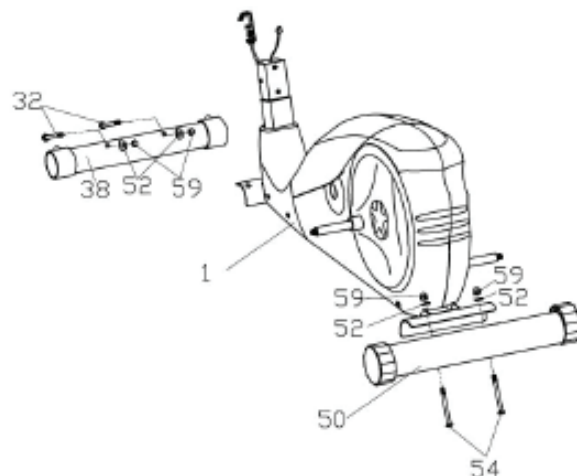
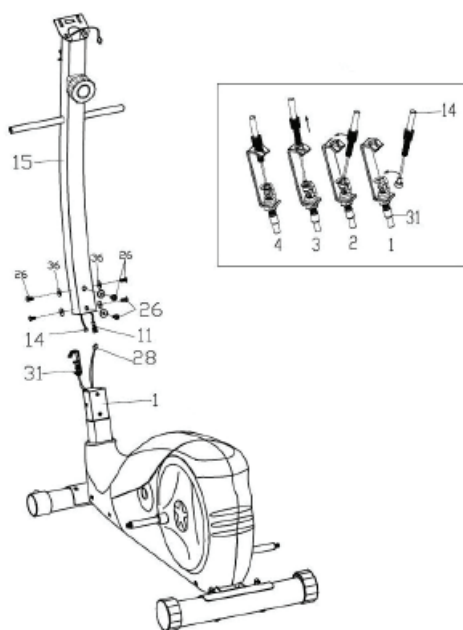
21	puzdro	2
22	skrutka M8x15	2
23	podložka μ8.2x μ32x2	2
24L/R	spodná ľavá a pravá tyč madla	1+1
25	skrutka M8x45	4
26	skrutka M8x16	6
27a/b	ochranný kryt a + b	1+1
28	kábel k senzoru	1
29	skrutka ST4.2x18	11
30L/R	ochranný kryt ľavý a pravý	1+1.
31	lanko regulácie napätia (spodná časť)	1
32	skrutka M8x73 S6	2
33	koncová krytka	2
34L/R	ochranný kryt	1+1
35	skrutka M8x75	2

57	skrutka ST3x16	12
58	puzdro Ø14x10xØ10.1	4
59	krycia čiapočka M8	4
60	oblúková podložka Ø21xØ27x0.3	2
61	podložka D5	2

INŠTRUKCIE K MONTÁŽI

KROK 1:

1. Pripojte prednú spodnú tyč (38) k hlavnému rámu (1) a utiahnite ju skrutkami (32), so zakrivenými podložkami (52) a maticami (59).
2. Pripojte zadnú spodnú tyč (50) k hlavnému rámu (1) a utiahnite skrutky (54) so zakrivenými podložkami (52) a prikryte čiapočkou (59).

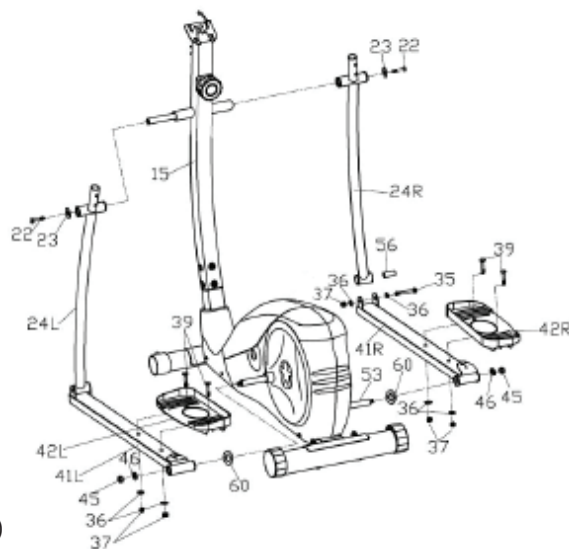


KROK 2:

Najprv pripojte spojovací kábel (11) ku káblu k senzoru (28) a potom pripojte lanko napätia (spodná časť) (31) ku káblu napätia (horná časť) na koliesku regulácia napätia (14), ako je znázornené na obrázku. Potom stĺpik riadidiel (15) utiahnite skrutkami (26) a podložkami (36) k hlavnému rámu (1).

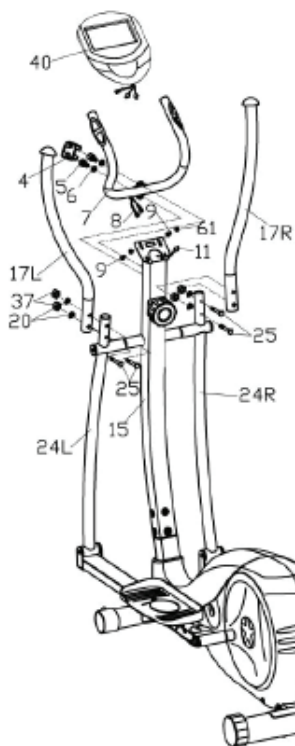
KROK 3:

1. Pripojte ľavú a pravú tyč madla (24L / R) ku stĺpiku riadidiel (15) pomocou skrutiek (22) a podložiek (23). Zatiaľ ich neťahajte.
2. Pripojte tyč podpory pedála (41L / R) ku kľučke (53) pomocou nylonových matic (45), podložiek (46) a oblúkových podložiek (60). Zatiaľ ich neťahajte.
3. Pripojte tyče madla (24L / R) k tyčiam podpory pedála (41L / R) pomocou skrutiek (35), puzdier (56), podložiek (36) a nylonových matic (37). Potom utiahnite skrutky (22, 45 a 35).
4. Utiahnite pedále (42L / R) k tyčiam podpory pedála (41L / R) skrutkami (39) podložkami (36) a nylonovými maticami (37).



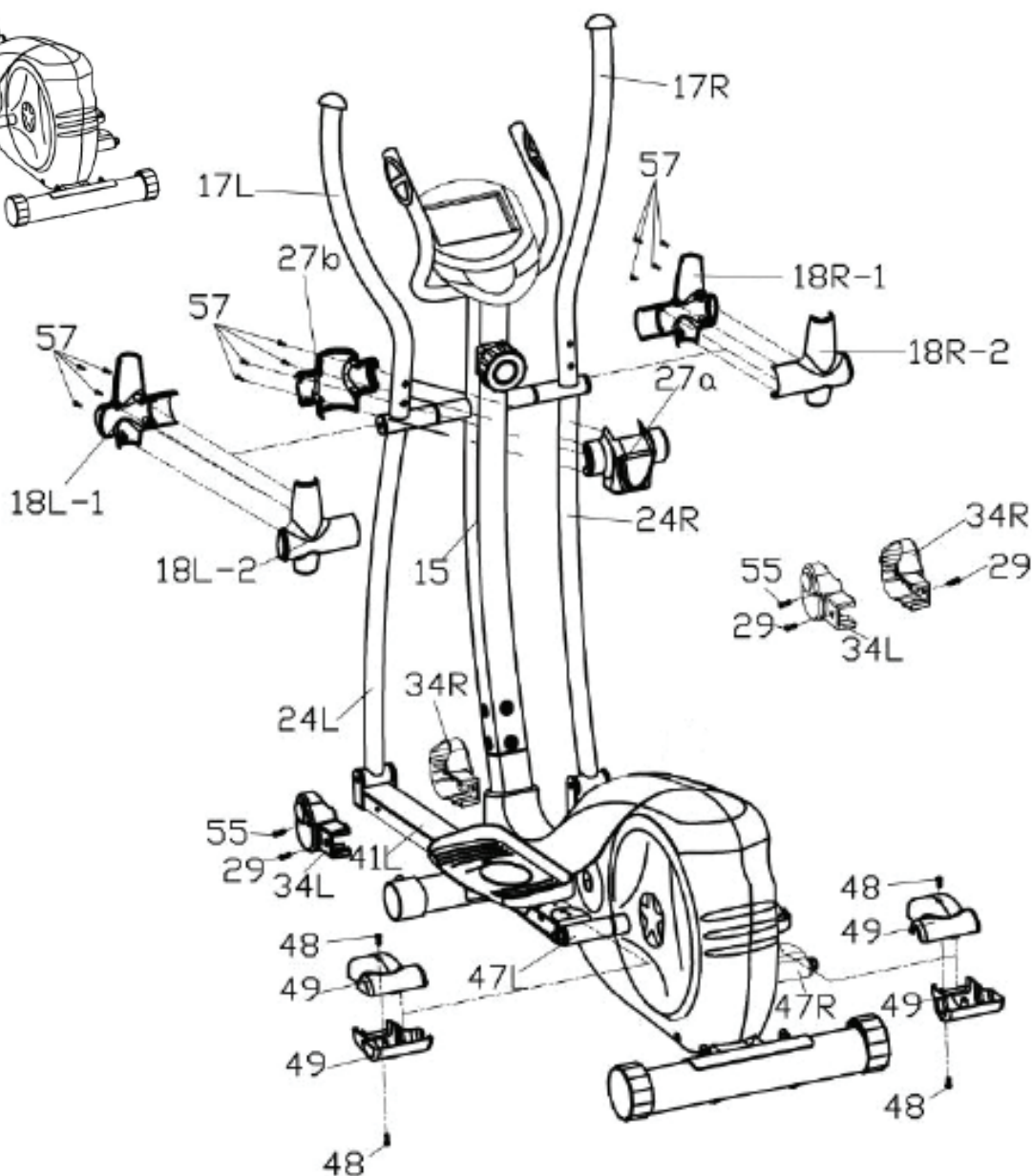
KROK 4:

1. Najprv upevnite riadidlá (7) na stĺpik riadidiel (15) pomocou skrutiek (5) a pružinových podložiek (6), potom pretiahnite kábel k počítaču (8) otvormi držiaka počítača na stĺpiku riadidiel (15), nakoniec prikryte krytom riadidiel (4).
2. Spojte horné tyče madla (17L / R) a spodné tyče madla (24L / R) pomocou nylonových matíc (37), oblúkových podložiek (20) a skrutiek (25).
3. Pripojte kábel k počítaču (8) a spojovací kábel (11) k počítaču (40). Potom počítač (40) utiahnite skrutkami (9) a podložkami (61) k držiaku počítača na stĺpiku riadidiel (15).



KROK 5:

1. Pripevnite ochranný kryt (18L / R) na spoje spodnej tyče madla (24L / R) a hornej tyče madla (17L / R) pomocou skrutky (57).
2. Pripevnite ochranný kryt (27a / b) k spoju na stĺpiku riadidiel (15) pomocou skrutiek (57).
3. Pripevnite ochranný kryt (34L / R) skrutky (29 a 55) na spoje tyče podpory pedálu (41L / R) a spodné tyče madla (24L / R).
4. Nasadte ochranný kryt (49) na kĺby tyče pedála (47L / R) pomocou skrutiek (48).



ZAHRIEVACIE A OCHLADZOVACIE PRAVIDLO

Dobry cvicenny program sa skladá zo zahrievania, aerobického cvičenia a ochladzovania. Vykonaajte celý program najmenej dvakrát až trikrát týždenne, odpočívajte po dobu jedného dňa medzi tréningom. Po niekoľkých mesiacoch môžete tréningy zvýšiť štyrikrát až päťkrát týždenne.

AEROBICKÉ CVIČENIE je akákoľvek trvalá činnosť, pri ktorej je vysielaný kyslík do svalov prostredníctvom srdca a pľúc. Aerobické cvičenie zlepšuje kondíciu pľúc a srdca. Aerobická zdatnosť je podporovaná akoukoľvek činnosťou, ktorá využíva Vaše svaly, napr. nohy, paže a zadok. Vaše srdce bije rýchlo a zhlboka dýchate. Aerobické cvičenie by malo byť súčasťou celého tréningu.

ZAHRIEVANIE je dôležitou súčasťou každého tréningu. Mal by sa tak začínať každý tréning, aby sa Vaše telo pripravilo na namáhavé cvičenie zahriatím a roztiahnutím svalov, zvýšením krvného obehu a tepovej frekvencie a dodaním viac kyslíka do svalov.

Na konci cvičenia sa **OCHLADTE** a opakujte tieto cvičenia, aby ste znížili bolestivosť unavených svalov.

Vnútorňá časť stehna

Posaďte sa so spojenými chodidlami s kolenami smerujúcimi von.

Zatiahnite nohy čo najbližšie k trieslam. Jemne zatlačte kolena k podlahe. Podržte po dobu počítania do 15.



Pretiahnutie kolenného väzu

Posaďte sa s natiahnutou pravou nohou. Oprite chodidlo ľavej nohy o vnútornú stranu pravého stehna. Natiahnite sa smerom k špičke čo najďalej. Podržte po dobu počítania do 15. Uvoľnite sa a opakujte s natiahnutou ľavou nohou.

Otáčanie hlavou

Otočte hlavu na chvíľu doprava a ucítite natiahnutie po ľavej strane krku. Ďalej otočte hlavu na chvíľu späť, natiahnite bradu k stropu a nechajte ústa otvorené. Otočte hlavu na chvíľu doľava a nakoniec, položte hlavu na chvíľu na hrud'



ZAHRIEVACIE CVIČENIE

Dvíhanie ramien

Zdvihnute na moment pravé rameno nahor k uchu. Potom zdvihnete na moment ľavé rameno nahor, zatiaľ čo spúšťate pravé rameno.



Pretiahnutie Achillovej šľachy

Oprite sa o stenu s ľavou nohou pred pravou a rukami vpredu. Pravú nohu držte rovno a ľavú nohu držte na podlahe, potom ohnite ľavú nohu a nakloňte sa dopredu pohybom bokov smerom k stene. Podržte, potom opakujte na druhej strane po dobu počítania do 15.



Dotyk palcov

Pomaly sa ohýbajte dopredu od pása, uvoľnite chrbát a ramená, zatiaľ čo sa natáhujete k nohám. Siahnite tak ďaleko, kam až môžete, a podržte po dobu počítania do 1'



Bočné pretiahnutie

Otvorte dlane na stranu a ruky dvíhajte, dokým nebudú nad hlavou. Natiahnite pravú pažu tak ďaleko, ako je to možné, až na strop. Ucítite natiahovanie svojej pravej strany. Opakujte túto akciu s ľavou pažou.

Dodatok k návodu na použitie (ku komputeru)

Veci, ktoré by ste pred cvičením mali vedieť pre využitie komputera.

A. Užívateľské dáta:

Pred tréningom by ste mali zadať svoje osobné údaje. Stlačením tlačidla BODY FAT zadajte vaše osobné údaje o pohlaví, veku, výške a hmotnosti, a potom ich môže počítač uložiť po dobu, kým nevyberiete batérie.

A. Režim hodín:

- Počítač prechádza do režimu hodín, ak po 4 minútach nie je zadán žiadny signál alebo nie je stlačené žiadne tlačidlo. Stlačením tlačidla ENTER prepínate hodiny a teplotu v režime hodín alebo stlačením iných tlačidiel režim hodín ukončíte.
- Stlačte tlačidlo ENTER na 2 sekundy, resetujte displej, môžete upraviť čas pomocou UP alebo DOWN, pomocou klávesu ENTER vyberte ďalšie nastavenia. Ak nie je čas nastavený, automaticky sa vynuluje po 30 sekundách.

Funkcie a vlastnosti:

- CLOCK: Zobrazuje aktuálny čas v hodinách a minútach.
- TEMPERATURE: Zobrazuje aktuálnu teplotu.
- TIME: Zobrazuje uplynulý čas cvičenia v minútach a sekundách. Váš počítač bude automaticky počítať od 0:00 do 99:59 v intervaloch sekúnd. Môžete tiež naprogramovať počítač tak, aby odpočítaval od nastavenej hodnoty pomocou klávesov HORE a DOLE od 0:00 do 99:00. Ak budete pokračovať v cvičení, akonáhle čas dosiahne 0:00, počítač začne pípať a resetovať sa na pôvodne nastavený čas, aby ste vedeli, že váš tréning končí.
- SPEED: Zobrazuje rýchlosť KM / míle za hodinu.
- DISTANCE: Zobrazuje kumulatívnu vzdialenosť prejdenu počas každého tréningu až do maxima 999.9 KM / MIL.
- CALORIES: Počítač odhadne kumulatívne spálené kalórie v ktoromkoľvek danom čase počas tréningu.
- AGE: Počítač je programovateľný podľa veku od 10 do 99 rokov. Ak vek nenastavíte, bude táto funkcia nastavená automaticky na 35 rokov.
- PULSE: Počítač počas tréningu zobrazuje tepovú frekvenciu v tepoch za minútu.
- RPM: Frekvencia pohybu pedálov.
- SCAN: Na začiatku, displej automaticky vyhladá funkcie času, vzdialenosti, kalórií, otáčok, pulzu, rýchlosti, každá funkcia zostane na hlavnej obrazovke po dobu 6 sekúnd.
- PULSE RECOVERY: Počas fázy START nechajte ruky na rukoväti, tak aby sa dotýkali čidiel a stlačte kláves „PULSE RECOVERY“, všetky funkčné zobrazenia sa zastavia okrem „TIME“. Čas sa začína počítať od 01:00 - 00:59 - - do 00:00. Akonáhle sa dosiahne 00:00, počítač ukáže Váš aktuálny stav srdcovej frekvencie pomocou stupňov od F1.0 až po F6.0.

1.0 znamená VYNIKAJÚCI

1.0<F<2.0 znamená VEĽMI DOBRÝ

2.0≤F≤2.9 znamená DOBRÝ

3.0≤F≤3.9 znamená PRIAZNIVÝ

4.0≤F≤5.9 znamená PODPRIEMERNÝ

6.0 znamená ZLÝ

Poznámka: Ak nie je k dispozícii žiadny pulzný signál, zobrazí sa v okne „PULSE“ na počítači „P“. Ak počítač zobrazí v okne správy „Err“, majte po teste ruky na senzorocho a stlačte kláves ENTER a potom kláves RECOVERY.

Funkcie tlačidiel:

K dispozícii je 6 tlačidiel s nasledujúcimi funkciami:

- Tlačidlo UP: V režime nastavenia stlačením tlačidla zvýšite hodnotu času, vzdialenosti, kalórií, veku, hmotnosti, výšky atď. alebo vyberiete pohlavie. V režime CLOCK môžete pomocou tohto tlačidla nastaviť hodiny a budík.
- Tlačidlo DOWN: V režime nastavenia stlačte kláves pre zníženie hodnoty času, vzdialenosti, kalórií, veku, hmotnosti, výšky atď. alebo pre výber pohlavia. V režime CLOCK môžete pomocou tohto tlačidla nastaviť hodiny a budík.
- Tlačidlo ENTER / RESET: Stlačením tlačidla potvrdíte aktuálne zadanie dát. Počas režimu bez rýchlosti ak podržíte tento kláves dlhšie ako 3 sekundy, počítač sa znova reštartuje.
- Tlačidlo BODY FAT: Pred zmeraním pomeru telesného tuku stlačte klávesu a zadajte svoje osobné údaje.
- Tlačidlo MEASURE: Stlačením klávesu získate pomer telesného tuku a BMI a BMR.
 - FAT%: Po meraní uveďte percentuálny podiel telesného tuku.
 - BMI (Body Mass Index): BMI je miera telesného tuku založená na výške a hmotnosti, ktorá platí pre dospelých mužov aj ženy.
 - BMR (Basal Metabolic Rate): Basal Metabolic Rate (BMR) ukazuje počet kalórií, ktoré vaše telo potrebuje k prevádzke. Nezohľadňuje žiadnu aktivitu, je to jednoducho energia potrebná na udržanie srdcového rytmu, dýchanie a normálnej telesnej teploty. Meria sa v pokoji, nie v spánku, pri izbovej teplote.

Poznámka: Stlačte tlačidlo MEASURE, je potrebné držať obe ruky na senzorocho, približne po 10 sekundách sa zobrazí výsledok testu; ak nedržíte ruky na senzorocho dobre, zobrazí sa „Err“. Potom stlačte jedno z tlačidiel ENTER, UP, DOWN je pokynom k ukončeniu výsledkov testu.

- Tlačidlo PULSE RECOVERY: Stlačením tlačidla aktivujete funkciu obnovenie srdcovej frekvencie.

Batérie:

Ak sú na monitore nesprávne údaje, vložte batérie nové batérie, aby ste dosiahli dobrý výsledok.

Pri vkladaní batérií dbajte na správnu polaritu.

BATÉRIE – UPOZORNENIE!

Pri vkladaní batérií dbajte na správnu polaritu batérií.

Používajte len kvalitné alkalické batérie rovnakého typu.

Pri použití batérií nekombinujte rôzne typy batérií ani nekombinujte použitie starých a nových batérií jedného typu.

Nikdy nenabíjajte obyčajné či alkalické batérie! Batérie by mohli vytiecť alebo explodovať.

Nabíjajte len Ni-Cd batérie.

Batérie nevystavujte pôsobeniu tepla, slnečného žiarenia či iných zdrojov tepla!

Batérie nevhadzujte do ohňa!

Batérie udržiajte mimo dosahu detí.

Pokiaľ prístroj dlhšiu dobu nepoužívate, vyberte batérie z prístroja.

Alkalické batérie

Pokiaľ z batérie vytečie elektrolyt - chráňte oči pred kontaktom s elektrolytom! V prípade akéhokoľvek kontaktu elektrolytu batérií s očami sa ihneď riadte nasledujúcimi pokynmi:

* Pri zasiahnutí očí okamžite dôkladne vypláchnite vodou a vyhľadajte lekársku pomoc!

Ochrana životného prostredia

Informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Batérie nevhadzujte do bežného odpadu, ale odovzdajte na miesta zaistujúce recykláciu batérií.

Servis

V prípade, že po zakúpení výrobku zistíte akúkoľvek chybu, kontaktujte servisné oddelenie. Pri používaní výrobku sa riadte pokynmi uvedenými v priloženom návode na použitie. Reklamácia nebude uznaná, pokiaľ ste výrobok pozmenili alebo ste sa neriadili pokynmi uvedenými v návode na použitie.

Záruka sa nevzťahuje

- na prirodzené opotrebovanie funkčných častí prístroja v dôsledku používania
- na servisné zásahy súvisiace so štandardnou údržbou výrobku (napr. čistenie, výmena dielov podliehajúcich bežnému opotrebovaniu ...)
- na závady spôsobené vonkajšími vplyvmi (napr. klimatickými podmienkami, prašnosťou, nevhodným používaním a pod.)
- na mechanické poškodenie v dôsledku pádu výrobku, nárazu, úderu a pod.
- na škody vzniknuté neodborným zaobchádzaním, preťažením, použitím nesprávnych dielov, nevhodného príslušenstva alebo nástrojov a pod.

U reklamovaných výrobkov, ktoré neboli správne zabezpečené proti mechanickému poškodeniu pri preprave nesie riziko prípadnej škody výhradne majiteľ.

Dodávateľ si vyhradzuje právo na prípadné zmeny v návode na používanie a neručí za možné tlačové chyby.

Vyobrazenie a popis sa môžu líšiť od skutočnosti v závislosti od modelu.