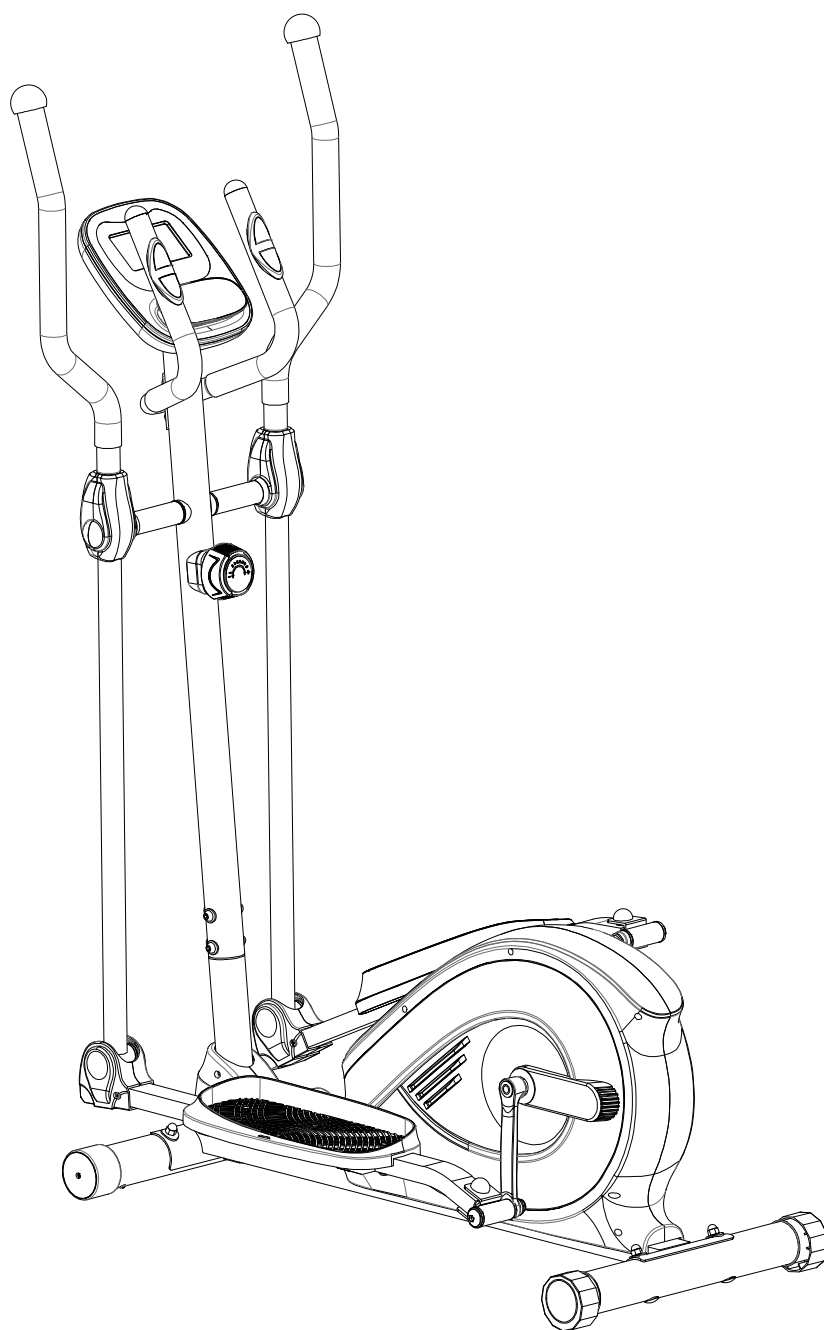
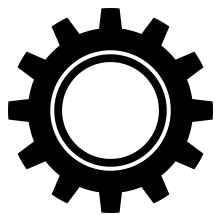




H5531



- 7. Manual instruction **EN**
- 10. Instrukcja obsługi **PL**
- 13. Návod k obsluze **CZ**
- 16. Manuel instruktion **DA**
- 19. Gebrauchsanweisung **DE**
- 22. Manual de instrucciones **ES**
- 25. Käsijuhend **ET**
- 28. Manuel d'instruction **FR**
- 31. Kézi utasítás **HU**
- 34. Manuale di istruzioni **IT**
- 37. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 40. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 43. Handmatige instructie **NL**
- 46. Manual de instruções **PT**
- 49. Instrucțiuni manuale **RO**
- 52. Návod na obsluhu **SK**
- 55. Navodila za uporabo **SL**
- 58. Instruktionsbok **SV**
- 61. Інструкція з експлуатації **UK**



52# x 1
53# x 1
54# x 1
55# x 1



61# x 4



43# x 4



93# x 1
53# x 1
54# x 1
94# x 1



49# x 6



50# x 6



63# x 4



59# x 2



29# x 10



31# x 4



24# x 8



82# x 4



30# x 4



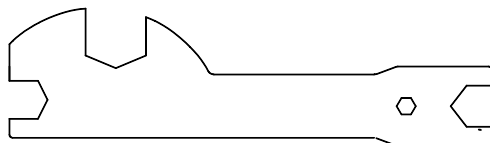
1.



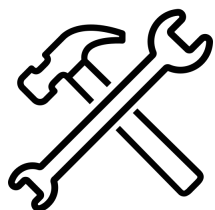
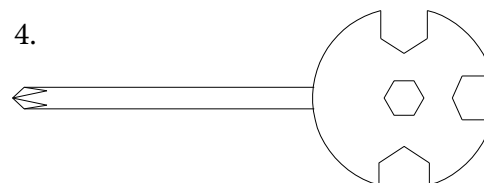
2.



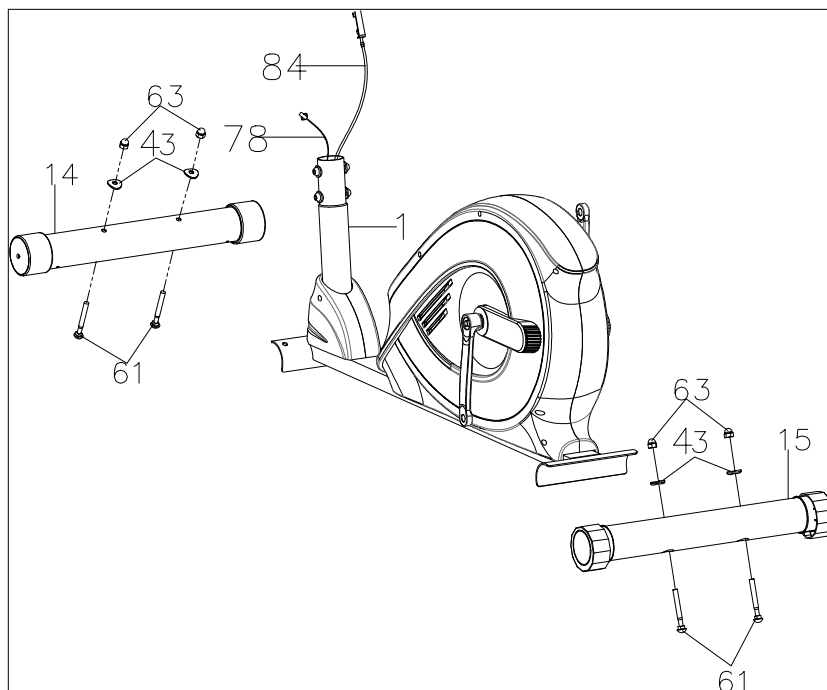
3.



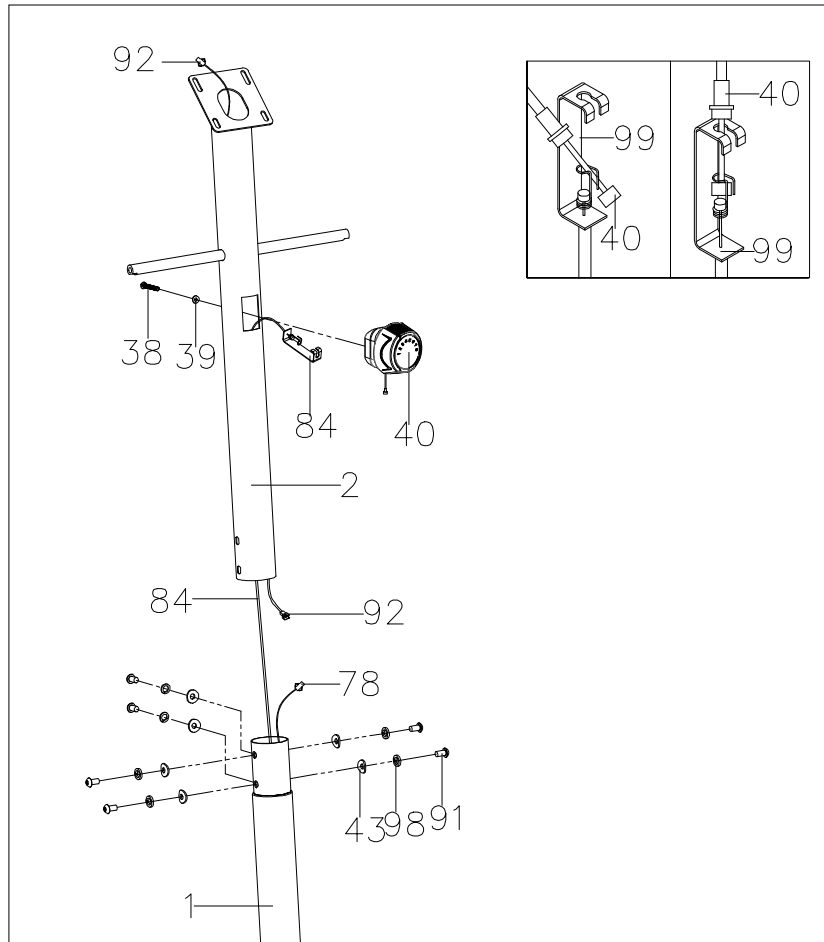
4.



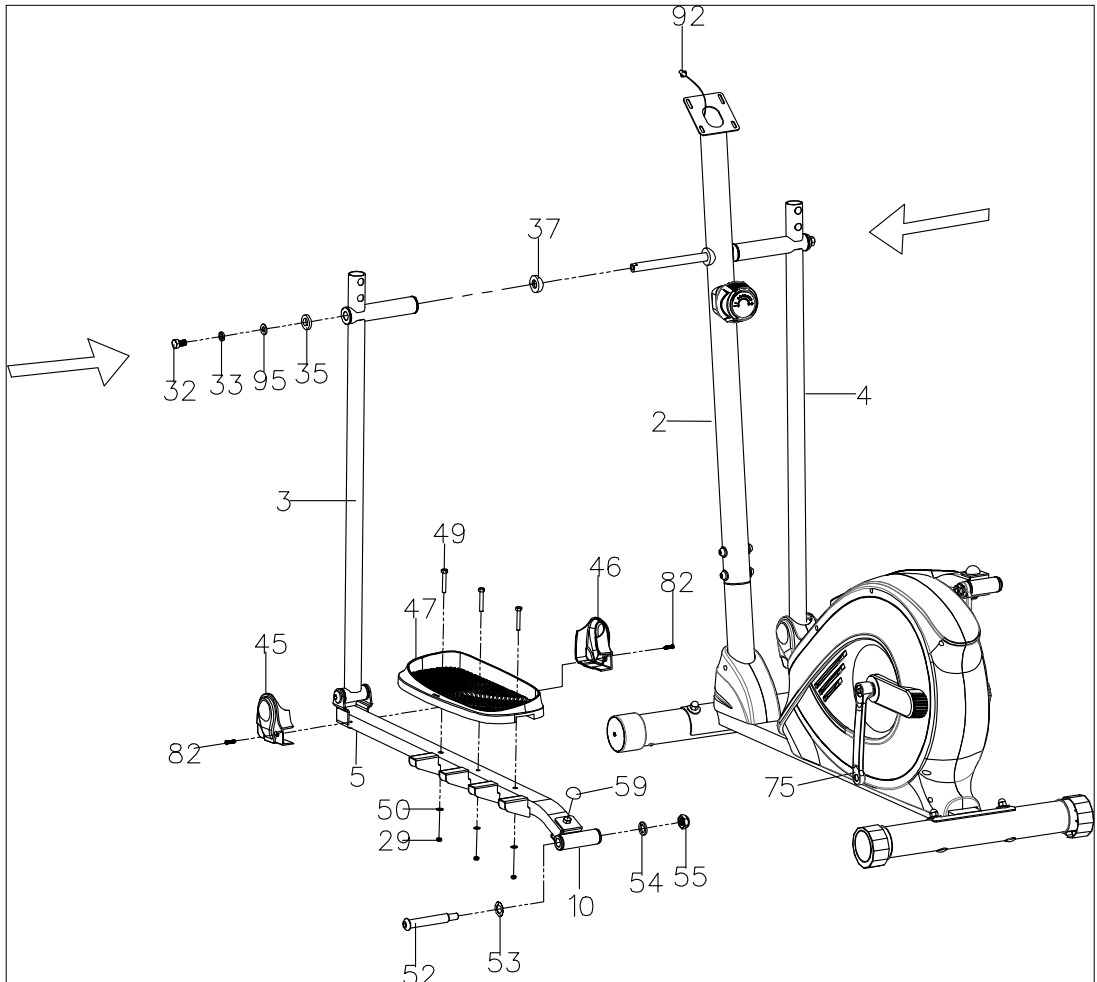
1.



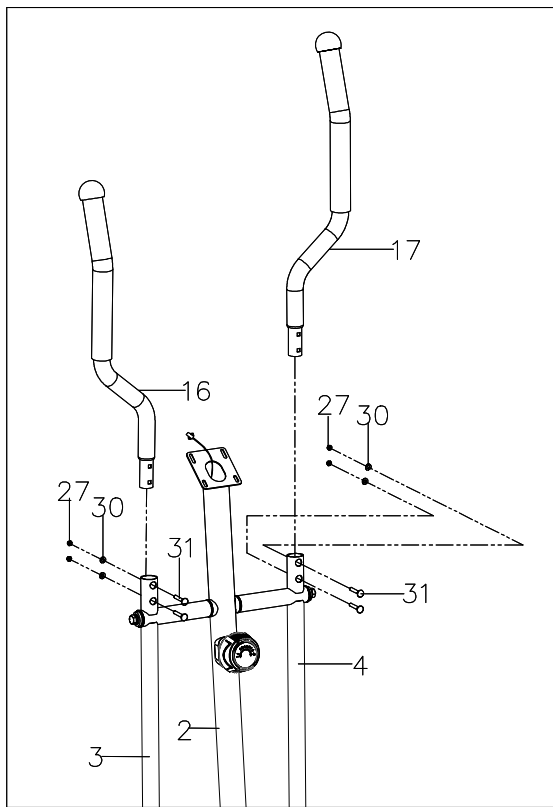
2.



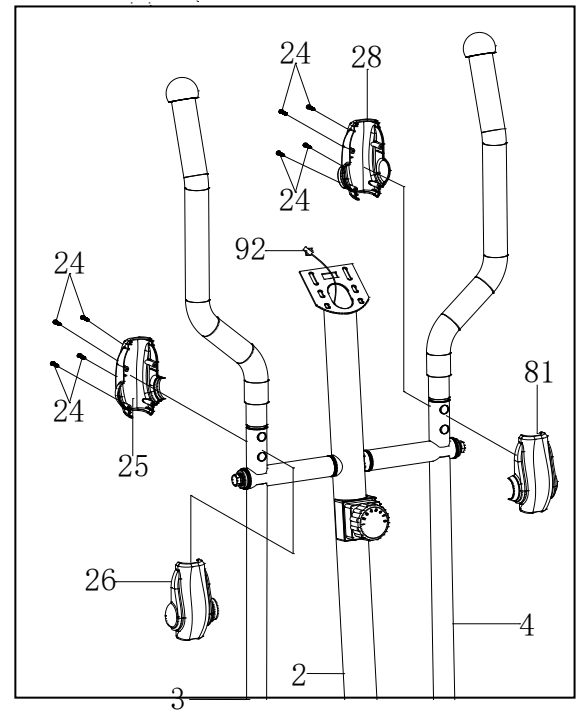
3.



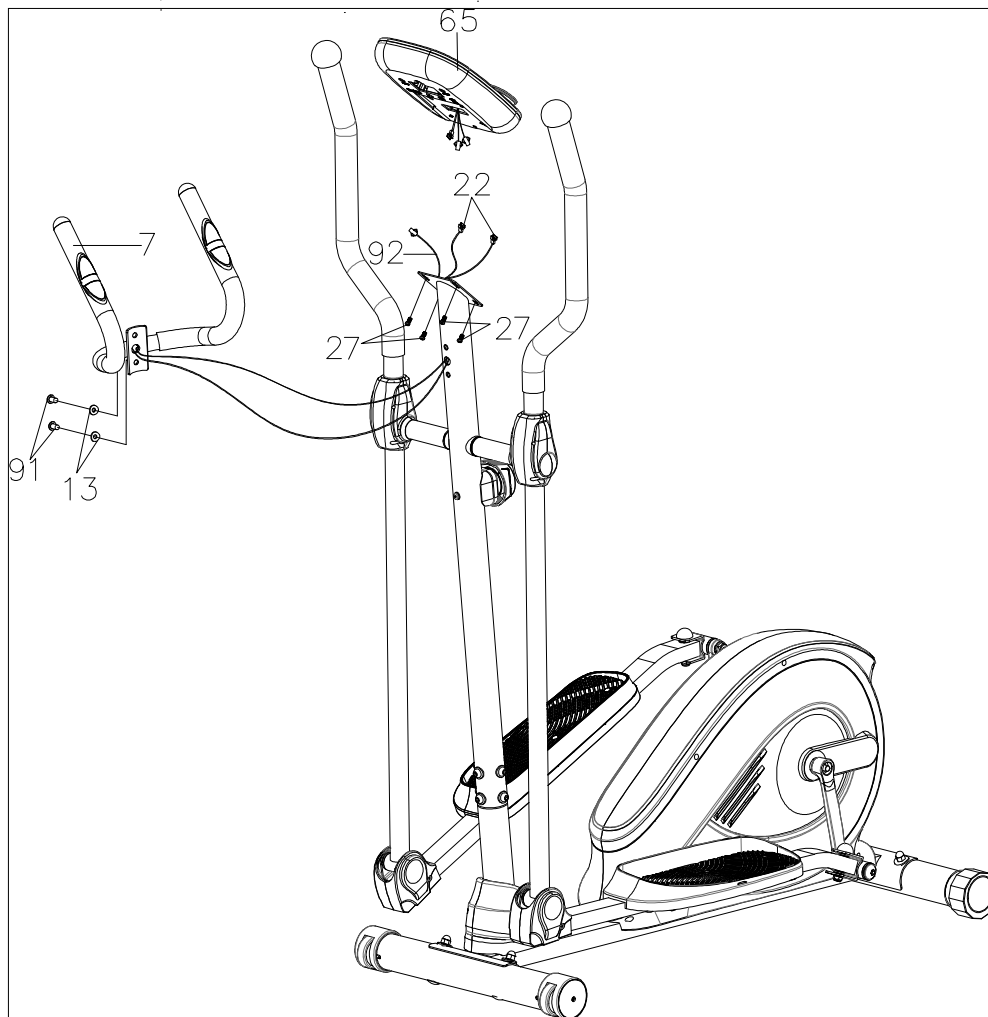
4.

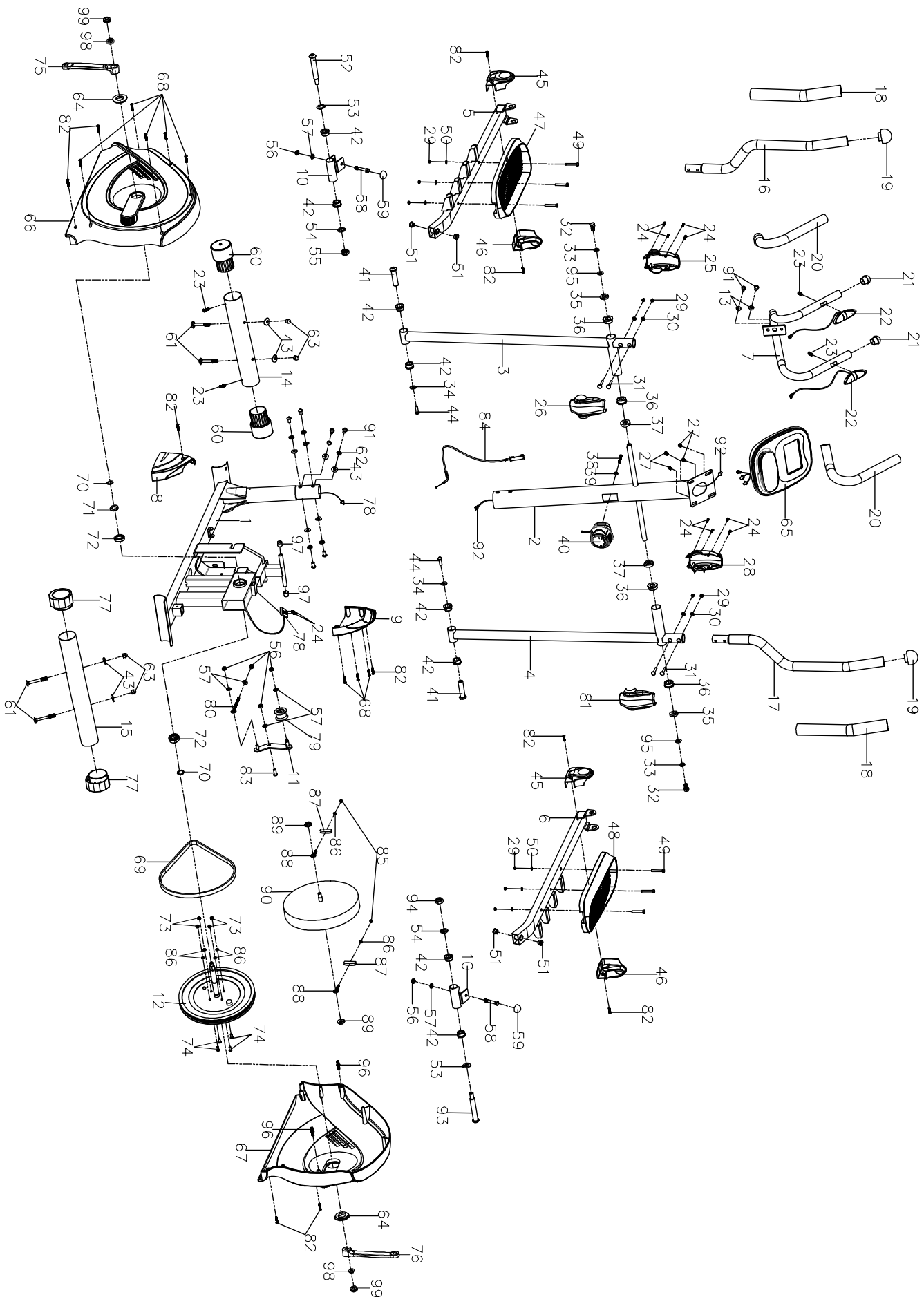


5.



6.





SAFETY INSTRUCTIONS

When using this appliance, basic safety precautions, including the followings should always be observed. Carefully read all the information in this manual before using the device.

EN

1. Read all the information in this manual carefully and perform warm-up exercises before using the equipment.
2. Before starting your workout, perform a warm-up for each body part to avoid injury. More information on this is provided later in this manual. After the workout, it is recommended to perform relaxation exercises to cool down the body.
3. Before use, make sure that all parts of the equipment are properly fastened and undamaged. Place the equipment on a level, stable surface. The use of a protective mat or other floor protection material is recommended.
4. Wear appropriate sportswear and footwear when using the equipment. Avoid loose clothing that may snag on moving parts of the equipment.
5. Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. In the event of any problems, discontinue use immediately and contact an authorised service centre.
6. Be careful when stepping on and off the pedals. Always grab the handlebars first. Place one pedal in the lowest position, then stand on it and walk across the main frame, then place your foot on the other pedal. When exercising, hold the handlebars with both hands and ensure that your pedal movements are smooth while pushing or pulling on the handlebars. When you have finished your workout, move the pedal to the lowest position and remove your foot first from the higher pedal and then from the lower pedal.
7. Do not use the device outdoors.
8. The equipment is intended for domestic use only.
9. Only one person is allowed on the machine during exercise.
10. Keep children and pets away from the working appliance. The equipment is intended for adults only. The minimum space for safe use is at least 2 metres.
11. If you experience chest pain, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your doctor before resuming.
12. The maximum permissible load for the unit is 110 kg.

⚠ WARNING:

Before starting any exercise programme, consult your doctor - especially if you are over 35 or suffer from any medical conditions. Before using any fitness equipment, read the entire instruction manual carefully.

⚠ CAUTION:

Carefully read all the information in the manual before using the device. The manual should keep for future reference and possible consultation.



LIST OF PARTS:

- | | |
|--|---|
| ○ 52# Bolt for left crank 1pc. | ○ 9# Screw M6*40 6 pcs. |
| ○ 53# Washer Ø28xØ17x0.3 1 pc. | ○ 50# Washer Ø6 * Ø12 * 1.0 6pcs. |
| ○ 54# Spring washer.0 1pc. | ○ 63# Cap nut M8 4pcs. |
| ○ 55# Nylon nut for left crank 1/2" 1pc. | ○ 59# S13 nut 2pc. |
| ○ 61# Screw M8*70 4 pcs. | ○ 29# Nylon nut M6 10 pcs. |
| ○ 43 # Large curved washer Ø 4 pcs | ○ 31 # Screw M6 * 35 4 pcs. |
| ○ 93# Screw for right crank 1 pc. | ○ 24# Screw ST2.9 * 12 8 pcs. |
| ○ 53# Washer Ø28xØ17x0.3 1 pc. | ○ 82 # Self-tapping screw ST4.2 * 20 4 pcs. |
| ○ 54# Spring washer.0 1 pc. | ○ 30 # Bow washer Ø6 * Ø12 * 1.0 4 pcs. |
| ○ 94 # Nylon nut for right crank 1/2" 1 pc | |



TOOLS

1. Allen spanner S6
2. Allen spanner S8
3. Multifunction tool
4. Multifunction tool with Phillips screwdriver S10, S13, S14, S15



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Installation of front and rear stabilisers

Place the front stabiliser (14) in front of the main frame (1) and align the mounting holes. Attach the front stabiliser (14) to the front curvature of the main frame (1) using two M8x70 bolts (61), two large Ø8xØ20 arc washers (43) and two M8 cap nuts (63). Place the rear stabiliser (15) behind the main frame (1) and adjust the mounting holes. Attach the rear stabiliser (15) to the rear curvature of the main frame (1) using two M8x70 bolts (61), two large Ø8xØ20 arc washers (43) and two M8 cap nuts (63).

2. Installation of front pillar and tension adjustment knob

Remove six M8x15 bolts (91), six spring washers (62) and six large Ø20xØ8x2.0 arc washers (43) from the main frame (1). Insert the tension cable (84) into the lower hole of the front post (2) and pull it out of the square hole in the post. Connect the sensor cable II (78) from the main frame (1) to the sensor cable I (92) from the front post (2). Insert the front post (2) onto the main frame tube (1) and secure it with six M8x15 screws (91), six large Ø20xØ8x2.0 arc washers (43) and the spring washers (62) that were removed earlier. Remove the Ø5 washer (39) and the M5x45 bolt (38) from the tension control knob (40). Insert the end of the thrust cable of the knob into the spring hook of the tension cable (84), as shown in figure A. Pull the thrust cable upwards and push it into the slot of the metal bracket of the tension cable (84), as shown in figure B. Attach the tension control knob (40) to the front post (2) using the curved washer Ø5 and the M5x45 bolt that was previously removed.

3. Installation: Left/right handrail arms, left/right footrests, left/right pedals and footrest covers-A/B.

Remove two M10x18 bolts (32), two Ø10 spring washers (33), two large Ø10xØ20x2.0 washers (95) and two Ø28x5 washers (35) from the left and right horizontal axis of the front post (2). Attach the left handrail arm (3) to the left horizontal axis of the front post (2) using one M10x18 bolt (32), one Ø10 spring washer (33), one large Ø10xØ20x2.0 washer (95) and one Ø28x5 washer (35) that were previously removed. Attach the left U-shaped bracket (10) to the left crank (75) using one 1/2" bolt to the left bracket (52), a Ø28xØ17x0.3 wave washer (53), a Ø13xØ20x2 spring washer (54) and a 1/2" left nylon nut (55). Fit the S13 cap (59) onto the M8x50 bolt (58). **Note:** the 1/2" bolt for the left U-shaped bracket (52) and the 1/2" bolt for the U-shaped bracket (93) are marked "L" (left) and "R" (right). Attach the left pedal (47) to the left rod (5) using three M6 nylock nuts (29), three Ø6xØ12x1 washers (50) and three M6x40 screws (49). Attach the A/B guards (45, 46) to the left footrest bar (5) using one ST4.2x20 self-tapping screw (82). Repeat the above steps to attach the right handrail arm (4) to the right horizontal axis of the front post (2) and the right U-shaped bracket (10) to the right crank (76).

4. Left/right handrails

Attach the left and right handrails (16, 17) to the left and right handrail arms (3, 4) respectively using four M6x35 bolts (31), four Ø6x12x1 curved washers (30) and four M6 nuts (29). Tighten the cap nuts using the provided multipurpose tool with a Phillips bit.

5. Left/right handrail arm guards - assembly A/B

Attach handrail arm guard-A left handrail arm guard (25) and handrail arm guard-B left handrail arm guard (26) to the left handrail arm (3) using four ST2.9x12 screws (24). Tighten the screws using the supplied Multi Hex Tool with a Phillips screwdriver.

Attach cover-A of the right handrail arm (28) and cover-B of the right handrail arm (81) to the right handrail arm (4) using four ST2.9x12 bolts (24). Tighten the bolts using the provided multi-tool with a Phillips screwdriver.

6. Steering wheel and computer assembly

Remove the four M5x10 screws (27) from the back of the computer (65). Then remove two M8x15 screws (91) and two Ø8x16x1.5 curved washers (13) from the front post (2). Insert the hand-heart rate sensor wires (22) from the steering wheel (7) into the hole in the front post (2), then pull them out of the upper end of the post.

Attach the handlebar (7) to the front post (2) using the two M8x15 screws (91) and the two Ø8x16x1.5 curved washers (13) that were removed earlier. Connect the I-sensor cable (92) and the hand-heart rate sensor cables (22) to the cables coming out of the computer (65), then attach the computer to the upper end of the front post (2) using the four M5x10 screws (27) that were also previously removed.

LIST OF PARTS:

No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
1	Main frame	1	51	Metal powder sleeve Ø18xØ8	4
2	Front pillar	1	52	U-bolt left-hand bracket"	1
3	Left arm of the handrail	1	53	Corrugated washer Ø28xØ17x0.3	2
4	Right handrail arm	1	54	Ø13xØ20x2 spring washer	2
5	Left footrest	1	55	Left-hand 1/2" nylon nut	1
6	Right footrest	1	56	Nylon nut M8	6
7	Steering wheel	1	57	Washing machine Ø8xØ16x1.5	6
8	Left-hand decorative cover	1	58	Screw M8X50	2
9	Right decorative cover	1	59	Attachment S13	2
10	U-shaped support	2	60	Front stabiliser cap	2
11	Idle bracket	1	61	Screw M8X70	4
12	Pulley	1	62	Ø8 spring washer	6
13	Arc washer Ø8xØ16x1.5	2	63	Cap nut M8	4
14	Front stabiliser	1	64	Cover	2
15	Rear stabiliser	1	65	Computer	1
16	Left handrail	1	66	Left chain guard	1
17	Right handrail	1	67	Right chain guard	1
18	Foam handrail holder	2	68	Screw ST4.2X25	8
19	Handrail end cap Ø32x1.5	2	69	Belt PJ360 J6	1
20	Foam handrail holder	2	70	Terminal-C Ø17	2
21	Handlebar end cap Ø28.6x1.5	2	71	Wave washer Ø17	1
22	Hand-held pulse sensor with cable L=750	2	72	Bearing 6003	2
23	Screw ST4.2x20	4	73	Nut M6	4
24	Screw ST2.9x12	10	74	Screw M6x15	4
25	Handrail left arm cover-A	1	75	Left crank	1
26	Guardrail left arm cover-B	1	76	Right crank	1
27	Screw M5*10	4	77	Rear stabiliser cap	2
28	Right hand rail arm cover-A	1	78	Sensor cable II L=1600	1
29	Nylon nut M6	10	79	Pressure wheel	1
30	Arc washer Ø6xØ12x1.0	4	80	Adjustment screw M8x85	1
31	Screw M6x35	4	81	Right handrail arm cover-B	1
32	Screw M10x18	2	82	Screw ST4.2x20	10
33	Spring washer Ø10	2	83	Screw M8X20	1
34	Large washer Ø8xØ20x2.0	2	84	Tension cable L=1800	1
35	Washer Ø28x5	2	85	Nut M6	2
36	Metal powder sleeve Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Spring washer Ø6	2
37	Plastic sleeve Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U bracket	2
38	Screw M5x45	1	88	Adjustment screw M6X36	2
39	Washer Ø5	1	89	Nut M10x1	2
40	Tension control knob	1	90	Flywheel	1
41	Screw Ø15.8x62	2	91	Screw M8X15	8
42	Metal powder sleeve Ø24.5xØ16x14	8	92	Sensor cable I L=1100	1
43	Large arc washer Ø8xØ20x2.0	10	93	Screw for right U-shaped bracket 1/2"	1
44	Screw M8x20	2	94	Right 1/2" nylon nut	1
45	Footrest cover-A	2	95	Washer Ø10xØ20x2.0	2
46	Footrest cover-B	2	96	Plastic screw	2
47	Left pedal	1	97	Rubber bushing	2
48	Right pedal	1	98	Nut M10x1.25	2
49	Screw M6x40	6	99	Crank cover	2
50	Ø6xØ12 washer	6			

INSTRUCTION MANUAL EXERCISE MONITOR

TIME	0:00 - 99.99 HRS.
SPEED	0.0 - 99.9 KM/H
DISTANCE	0.00 - 999.99 KM
CALORIES	0.00 - 999.9 KCAL
TOTAL DISTANCE	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNCTIONAL BUTTONS:

SCAN: enter auto scan mode, displaying each function in turn. every function cannot be set in this mode. hold down this button - the computer will be reset and each function will return to zero, except for the total distance function.

TIME: shows the current exercise time. In this mode, you can press the "up" or "down" button to set the exercise time.

SPEED: shows the current speed during exercise.

DISTANCE: displays the current exercise distance. You can press the 'up' or 'down' button to set the target distance.

CALORIES: shows the number of calories burned during exercise. You can press the "up" or "down" button to set a target number of calories to burn.

ODO: shows the total distance covered by the user while working with the computer. This mode cannot be changed.

HEART RATE MEASUREMENT: enter heart rate check mode. Place your hands on both contact plates and hold for 30 seconds - the computer will display your current heart rate. When the computer is switched on, the monitor will display the full screen for 1 second.

SCAN MODE: in scan mode, if no button is pressed, the unit will automatically switch between functions every 6 seconds. If a button is pressed, it will switch to the selected function. During exercise, functions such as odo, speed, calories, distance will operate and calculate the corresponding values. When you stop exercising, the computer will pause and the timed mode will stop for 4 seconds. If no signal is detected for 4 minutes, the computer will go into sleep mode - the screen will remain off until a signal is heard again or a button is pressed.

Cleaning

- Clean the elliptical trainer with a soft cloth and mild detergent.
- Do not use abrasives or solvents on plastic parts.
- Wipe the sweat off the elliptical trainer after each use.
- Care should be taken not to get the computer's display panel too wet, as this can cause an electrical shock hazard or electronic failure.
- Keep the elliptical trainer and especially the computer console out of direct sunlight to prevent damage to the screen.
- Check once a week that all mounting screws and pedals are properly tightened.

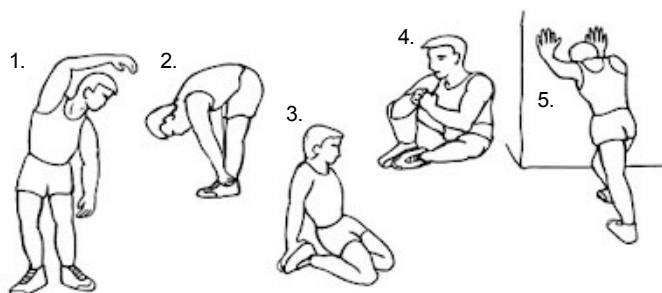
Storage

- Store the elliptical trainer in a clean and dry place, away from children.

PROBLEM	SOLUTION
Elliptical trainer wobbles during use	If necessary, rotate the rear stabiliser cap to level the elliptical trainer.
There is no display on the computer console.	1 Remove the computer console and check that the wires coming out of the computer console are correctly connected to the wires coming out of the front pillar. 2 Check that the batteries are correctly positioned and that the battery springs are in correct contact with the batteries. 3. the batteries in the computer console may be dead. Change the batteries with new ones.
No heart rate reading or the heart rate reading is erroneous/inconsistent.	4 Ensure that the hand-heart rate sensor cable connections are securely fastened. 5 To ensure a more accurate heart rate reading, always keep both hands on the sensor when checking your heart rate, not just one. 6. holding the hand-held heart rate monitors too tightly. Try to maintain moderate pressure when holding the hand-held heart rate monitors.
The elliptical trainer makes a screeching sound when in use.	The screws of the elliptical trainer may be loose, check and tighten them.

WARM-UP INSTRUCTIONS**Warm-up phase**

This stage supports proper blood flow in the body and proper muscle function. It also reduces the risk of cramps and injuries. It is advisable to perform several stretching exercises, as outlined below. Each stretching exercise should last approximately 30 seconds. Don't force yourself and use caution - if you feel pain, STOP.



1. Lateral turns
2. Forward bends
3. Stretching the thigh muscles
4. Stretching the inner thigh muscles
5. Calf/achilles muscle stretching

Rest phase

This stage aims to relax the cardiovascular system and muscles. It involves repeating the warm-up exercises, e.g. by reducing the pace of the movement and continuing for about 5 minutes.

This should be followed by stretching exercises again, making sure not to push or strain the muscles. As your fitness improves, you may need to lengthen or increase the intensity of your training.

It is recommended that you exercise at least three times a week, trying to spread your workouts evenly throughout the week.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas korzystania z tego urządzenia należy zawsze przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa, w tym poniższych zaleceń. Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia dokładnie zapoznaj się ze wszystkimi informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji.

PL

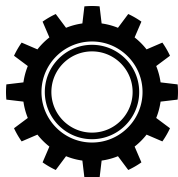
1. Przeczytaj uważnie wszystkie informacje zawarte w niniejszej instrukcji oraz wykonaj ćwiczenia rozgrzewkowe przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu.
2. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj rozgrzewkę każdej partii ciała, aby uniknąć kontuzji. Więcej informacji na ten temat znajduje się w dalszej części instrukcji. Po zakończeniu ćwiczeń zaleca się wykonanie ćwiczeń rozluźniających w celu schłodzenia organizmu.
3. Przed użyciem upewnij się, że wszystkie elementy urządzenia są prawidłowo zamocowane i nieuszkodzone. Sprzęt należy ustawić na równej, stabilnej powierzchni. Zaleca się użycie maty ochronnej lub innego materiału zabezpieczającego podłogę.
4. Podczas korzystania ze sprzętu należy nosić odpowiednią odzież sportową oraz obuwie. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zahaczyć o ruchome elementy urządzenia.
5. Nie podejmuj prób konserwacji ani regulacji innych niż opisane w niniejszej instrukcji. W przypadku jakichkolwiek problemów natychmiast przerwij użytkowanie i skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.
6. Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia na pedały i schodzenia z nich. Zawsze chwytaj kierownicę jako pierwszą. Ustaw jeden pedał w najniższej pozycji, następnie stań na nim i przejdź przez ramę główną, po czym postaw stopę na drugim pedale. Podczas ćwiczeń trzymaj kierownicę oburącz i zapewniaj płynność ruchów pedałów, jednocześnie pchając lub ciągnąc kierownicę. Po zakończeniu treningu ustaw pedały w najniższej pozycji i zdejmij najpierw stopę z wyższego pedału, a następnie z niższego.
7. Nie używaj urządzenia na zewnątrz.
8. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.
9. W czasie ćwiczeń na urządzeniu może znajdować się tylko jedna osoba.
10. Trzymaj dzieci oraz zwierzęta z dala od pracującego urządzenia. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych. Minimalna przestrzeń zapewniająca bezpieczne użytkowanie wynosi co najmniej 2 metry.
11. W przypadku bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed ich wznowieniem.
12. Maksymalne dopuszczalne obciążenie urządzenia wynosi 110 kg.

▲ OSTRZEŻENIE:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem — szczególnie jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na jakiegokolwiek schorzenia. Przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu fitness należy dokładnie zapoznać się z treścią całej instrukcji obsługi.

▲ PRZESTROGA:

Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy dokładnie zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w instrukcji. Instrukcję należy zachować na przyszłość — do wglądu i ewentualnych konsultacji.



LISTA CZĘŚCI:

- | | |
|---|---|
| o 52# Śruba do lewej korby 1szt. | o 9# Śruba M6*40 6 szt. |
| o 53# Podkładka Ø28xØ17x0.3 1szt. | o 50# Podkładka Ø6 * Ø12 * 1,0 6szt. |
| o 54# Podkładka sprężysta Ø20*Ø13*2.0 1szt. | o 63# Nakrętka kołpakowa M8 4szt. |
| o 55# Nakrętka nylonowa do lewej korby 1/2" 1szt. | o 59# Nakrętka S13 2szt. |
| o 61# Śruba M8*70 4 szt. | o 29# Nakrętka nylonowa M6 10 szt. |
| o 43 # Duża podkładka zakrzywiona Ø4 4 szt. | o 31 # Śruba M6 * 35 4 szt. |
| o 93# Śruba do prawej korby 1 szt. | o 24# Śruba ST2.9 * 12 8 szt. |
| o 53# Podkładka Ø28xØ17x0.3 1 szt. | o 82 # Śruba samogwintująca ST4.2 * 20 4 szt. |
| o 54# Podkładka sprężysta Ø20*Ø13*2.0 1 szt. | o 30 # Podkładka łukowa Ø6 * Ø12 * 1.0 4 szt. |
| o 94 # Nakrętka nylonowa do prawej korby 1/2" 1 szt | |



NARZĘDZIA

1. Klucz imbusowy S6
2. Klucz imbusowy S8
3. Narzędzie wielofunkcyjne
4. Wielofunkcyjne narzędzie ze śrubokrętem krzyżakowym S10, S13, S14, S15



INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Instalacja przednich i tylnych stabilizatorów

Umieść przedni stabilizator (14) przed ramą główną (1) i wyrównaj otwory montażowe. Przymocuj przedni stabilizator (14) do przedniej krzywizny ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub M8x70 (61), dwóch dużych podkładek łukowych Ø8xØ20 (43) oraz dwóch nakrętek kołpakowych M8 (63).

Umieść tylny stabilizator (15) za ramą główną (1) i dopasuj otwory montażowe. Przymocuj tylny stabilizator (15) do tylnej krzywizny ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub M8x70 (61), dwóch dużych podkładek łukowych Ø8xØ20 (43) oraz dwóch nakrętek kołpakowych M8 (63).

2. Instalacja przedniego słupka i pokrętła regulacji naprężenia

Usuń sześć śrub M8x15 (91), sześć podkładek sprężystych (62) oraz sześć dużych, łukowych podkładek Ø20xØ8x2,0 (43) z ramy głównej (1). Włóż linkę napinającą (84) do dolnego otworu słupka przedniego (2) i wyciągnij ją z kwadratowego otworu w słupku.

Podłącz przewód czujnika II (78) z ramy głównej (1) do przewodu czujnika I (92) ze słupka przedniego (2). Włóż słupkę przedni (2) na rurę ramy głównej (1) i zabezpiecz go sześcioma śrubami M8x15 (91), sześcioma dużymi podkładkami łukowymi Ø20xØ8x2,0 (43) oraz podkładkami sprężystymi (62), które zostały wcześniej usunięte.

Zdejmij podkładkę Ø5 (39) oraz śrubę M5x45 (38) z pokrętła kontroli naprężenia (40). Włóż koniec linki oporowej pokrętła do haka sprężynowego linki napinającej (84), zgodnie z rysunkiem A. Pociągnij linkę oporową do góry i wciśnij ją do szczeliny metalowego wspornika linki napinającej (84), jak pokazano na rysunku B. Przymocuj pokrętło kontroli naprężenia (40) do słupka przedniego (2) za pomocą zakrzywionej podkładki Ø5 i śruby M5x45, które zostały wcześniej zdemontowane.

3. Instalacja: Lewe/prawe ramiona poręczy, lewe/prawe podnóżki, lewe/prawe pedały i osłony podnóżków-A/B.

Odkręć dwie śruby M10x18 (32), dwie podkładki sprężyste Ø10 (33), dwie duże podkładki Ø10xØ20x2,0 (95) oraz dwie podkładki Ø28x5 (35) z lewej i prawej osi poziomej słupka przedniego (2). Przymocuj lewe ramię poręczy (3) do lewej osi poziomej słupka przedniego (2) za pomocą jednej śruby M10x18 (32), jednej podkładki sprężystej Ø10 (33), jednej dużej podkładki Ø10xØ20x2,0 (95) oraz jednej podkładki Ø28x5 (35), które zostały wcześniej usunięte.

Przymocuj lewy wspornik w kształcie litery U (10) do lewej korby (75) za pomocą jednej śruby 1/2" do lewego wspornika (52), podkładki falistej Ø28xØ17x0,3 (53), podkładki sprężystej Ø13xØ20x2 (54) oraz lewej nakrętki nylonowej 1/2" (55). Zamontuj zaślepkę S13 (59) na śrubie M8x50 (58).

Uwaga: śruba 1/2" do lewego wspornika w kształcie litery U (52) i śruba 1/2" do wspornika w kształcie litery U (93) są oznaczone literami „L” (lewa) i „R” (prawa).

Przymocuj lewy pedał (47) do lewego drążka (5) za pomocą trzech nakrętek nylonowych M6 (29), trzech podkładek Ø6xØ12x1 (50) oraz trzech śrub M6x40 (49). Przymocuj osłony A/B (45, 46) do lewego drążka podnóżka (5) za pomocą jednej śruby samogwintującej ST4.2x20 (82). Powtórz powyższe kroki, aby przymocować prawe ramię poręczy (4) do prawej osi poziomej słupka przedniego (2) oraz prawy wspornik w kształcie litery U (10) do prawej korby (76).

4. Lewe/prawe poręcze

Przymocuj lewą i prawą poręcz (16, 17) do odpowiednio lewego i prawego ramienia poręczy (3, 4) za pomocą czterech śrub M6x35 (31), czterech zakrzywionych podkładek Ø6x12x1 (30) oraz czterech nakrętek M6 (29). Dokręć nakrętki kołpakowe przy użyciu dołączonego narzędzia wielofunkcyjnego z końcówką krzyżakową.

5. Osłony ramion poręczy lewej/prawej – montaż A/B

Przymocuj osłonę-A lewego ramienia poręczy (25) i osłonę-B lewego ramienia poręczy (26) do lewego ramienia poręczy (3) za pomocą czterech śrub ST2.9x12 (24). Dokręć śruby za pomocą dołączonego narzędzia Multi Hex Tool ze śrubokrętem krzyżakowym.

Przymocuj pokrywę-A prawego ramienia poręczy (28) i pokrywę-B prawego ramienia poręczy (81) do prawego ramienia poręczy (4) za pomocą czterech śrub ST2.9x12 (24). Dokręć śruby za pomocą dostarczonego narzędzia wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

6. Montaż kierownicy i komputera

Wykręć cztery śruby M5x10 (27) z tyłu komputera (65). Następnie wykręć dwie śruby M8x15 (91) oraz dwie zakrzywione podkładki Ø8x16x1,5 (13) ze słupka przedniego (2). Włóż przewody czujnika tętna ręcznego (22) z kierownicy (7) do otworu w przednim słupku (2), a następnie wyciągnij je z górnego końca słupka.

Przymocuj kierownicę (7) do przedniego słupka (2) za pomocą dwóch śrub M8x15 (91) oraz dwóch zakrzywionych podkładek Ø8x16x1,5 (13), które zostały wcześniej usunięte. Podłącz przewód czujnika I (92) oraz przewody czujnika tętna dłoni (22) do przewodów wychodzących z komputera (65), po czym przymocuj komputer do górnego końca przedniego słupka (2), używając czterech śrub M5x10 (27), które również zostały wcześniej usunięte.

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Główna rama	1	51	Metalowa tuleja proszkowa Ø18xØ8	4
2	Przedni słupek	1	52	Śruba lewego wspornika w kształcie „U” 1/2”	1
3	Lewe ramię poręczy	1	53	Podkładka falista Ø28xØ17x0.3	2
4	Prawe ramię poręczy	1	54	Podkładka sprężysta Ø13xØ20x2	2
5	Lewy podnóżek	1	55	Lewa nakrętka nylonowa 1/2”	1
6	Prawy podnóżek	1	56	Nakrętka nylonowa M8	6
7	Kierownica	1	57	Pralka Ø8xØ16x1.5	6
8	Lewa osłona dekoracyjna	1	58	Śruba M8X50	2
9	Prawa osłona dekoracyjna	1	59	Nasadka S13	2
10	Wspornik w kształcie litery U	2	60	Zaślepka stabilizatora przedniego	2
11	Wspornik koła biegu jałowego	1	61	Śruba M8X70	4
12	Koło pasowe	1	62	Podkładka sprężysta Ø8	6
13	Podkładka łukowa Ø8xØ16x1.5	2	63	Nakrętka kołpakowa M8	4
14	Stabilizator przedni	1	64	Pokrywa	2
15	Tylny stabilizator	1	65	Komputer	1
16	Lewa poręcz	1	66	Lewa osłona łańcucha	1
17	Prawa poręcz	1	67	Prawa osłona łańcucha	1
18	Piankowy uchwyt poręczy	2	68	Śruba ST4.2X25	8
19	Zaślepka poręczy Ø32x1.5	2	69	Pasek PJ360 J6	1
20	Piankowy uchwyt poręczy	2	70	Zacisk-C Ø17	2
21	Zaślepka kierownicy Ø28.6x1.5	2	71	Podkładka falowa Ø17	1
22	Ręczny czujnik pulsu z przewodem L=750	2	72	Łożysko 6003	2
23	Śruba ST4.2x20	4	73	Nakrętka M6	4
24	Śruba ST2.9x12	10	74	Śruba M6x15	4
25	Oslona lewego ramienia poręczy-A	1	75	Lewa Korba	1
26	Oslona lewego ramienia poręczy-B	1	76	Prawa korba	1
27	Śruba M5*10	4	77	Zaślepka tylnego stabilizatora	2
28	Oslona prawego ramienia poręczy-A	1	78	Przewód czujnika II L=1600	1
29	Nakrętka nylonowa M6	10	79	Kółko naciskowe	1
30	Podkładka łukowa Ø6xØ12x1.0	4	80	Śruba regulacyjna M8x85	1
31	Śruba M6x35	4	81	Oslona prawego ramienia poręczy-B	1
32	Śruba M10x18	2	82	Śruba ST4.2x20	10
33	Podkładka sprężysta Ø10	2	83	Śruba M8X20	1
34	Duża podkładka Ø8xØ20x2.0	2	84	Linka napinająca L=1800	1
35	Podkładka Ø28x5	2	85	Nakrętka M6	2
36	Metalowa tuleja proszkowa Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Podkładka sprężysta Ø6	2
37	Plastikowa tuleja Ø32xØ16x5xØ50	2	87	Wspornik U	2
38	Śruba M5x45	1	88	Śruba regulacyjna M6X36	2
39	Podkładka Ø5	1	89	Nakrętka M10x1	2
40	Pokrętko kontroli naprężenia	1	90	Koło zamachowe	1
41	Śruba Ø15.8x62	2	91	Śruba M8X15	8
42	Metalowa tuleja proszkowa Ø24.5xØ16x14	8	92	Przewód czujnika I L=1100	1
43	Duża podkładka łukowa Ø8xØ20x2.0	10	93	Śruba do prawego wspornika w kształcie litery U 1/2”	1
44	Śruba M8x20	2	94	Prawa nakrętka nylonowa 1/2”	1
45	Oslona podnóżka-A	2	95	Podkładka Ø10xØ20x2.0	2
46	Oslona podnóżka-B	2	96	Plastikowa śruba	2
47	Lewy pedał	1	97	Tuleja gumowa	2
48	Prawy pedał	1	98	Nakrętka M10x1.25	2
49	Śruba M6x40	6	99	Pokrywa korby	2
50	Podkładka Ø6xØ12	6			

INSTRUKCJA OBSŁUGI MONITOR ĆWICZEŃ

CZAS	0:00 – 99.59 GODZ.
PRĘDKOŚĆ	0.0 – 99.9 KM/H
ODLEGŁOŚĆ	0.00 – 999.99 KM
KALORIE	0.00 – 999.9 KCAL
CAŁKOWITY DYSTANS	0.00 – 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

PRZYCISKI FUNKCJONALNE:

SCAN: przejście do trybu automatycznego skanowania, wyświetlanie każdej funkcji po kolei. w tym trybie nie można ustawić każdej funkcji. przytrzymaj ten przycisk — komputer zostanie zresetowany, a każda funkcja powróci do zera, z wyjątkiem funkcji całkowitej odległości.

CZAS: pokazuje aktualny czas ćwiczeń. W tym trybie można nacisnąć przycisk „góra” lub „dół”, aby ustawić czas ćwiczeń.

PRĘDKOŚĆ: pokazuje aktualną prędkość podczas ćwiczeń.

DYSTANS: wyświetla aktualny dystans ćwiczeń. Można nacisnąć przycisk „góra” lub „dół”, aby ustawić docelowy dystans.

KALORIE: pokazuje liczbę kalorii spalonych podczas ćwiczeń. Można nacisnąć przycisk „góra” lub „dół”, aby ustawić docelową liczbę kalorii do spalenia.

ODO: pokazuje całkowity dystans pokonany przez użytkownika podczas pracy z komputerem. Tego trybu nie można zmieniać.

POMIAR TĘTNA: przejdź do trybu sprawdzania tętna. Połóż dłonie na obu płytkach kontaktowych i przytrzymaj przez 30 sekund – komputer wyświetli aktualne tętno. Po włączeniu komputera monitor wyświetli pełny ekran przez 1 sekundę.

TRYB SKANOWANIA: w trybie skanowania, jeśli nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, urządzenie będzie automatycznie przełączać się pomiędzy funkcjami co 6 sekund. Jeśli zostanie naciśnięty przycisk, nastąpi przejście do wybranej funkcji. Podczas ćwiczeń funkcje takie jak: odo, prędkość, kalorie, odległość będą działać i obliczać odpowiednie wartości. Po zatrzymaniu ćwiczeń komputer wstrzyma pracę, a tryb czasowy zatrzyma się na 4 sekundy. Jeśli przez 4 minuty nie zostanie wykryty żaden sygnał, komputer przejdzie w tryb uśpienia – ekran zostanie wyłączony do momentu ponownego sygnału lub naciśnięcia przycisku.

Czyszczenie

- Trenażer eliptyczny należy czyścić miękką szmatką oraz łagodnym detergentem.
- Nie należy używać materiałów ściernych ani rozpuszczalników na częściach plastikowych.
- Po każdym użyciu należy wytrzeć pot z trenażera eliptycznego.
- Należy zachować ostrożność, aby nie doprowadzić do nadmiernego zawilgocenia panelu wyświetlacza komputera, ponieważ może to spowodować zagrożenie porażeniem elektrycznym lub awarię elektroniki.
- Trenażer eliptyczny, a w szczególności konsolę komputera, należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec uszkodzeniu ekranu.
- Raz w tygodniu należy sprawdzać, czy wszystkie śruby montażowe oraz pedały są odpowiednio dokręcone.

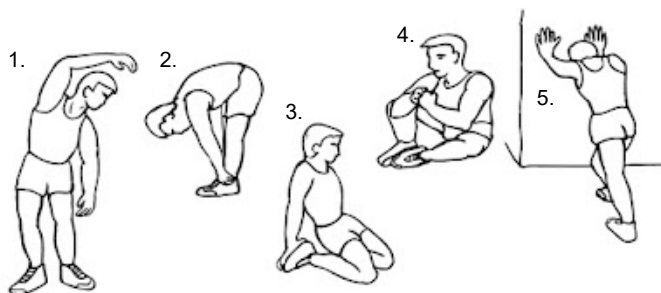
Przechowywanie

- Trenażer eliptyczny należy przechowywać w czystym i suchym miejscu, z dala od dzieci.

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Trenażer eliptyczny chwieje się podczas użytkowania	W razie potrzeby obróć zaślepkę tylnego stabilizatora, aby wypoziomować trenażer eliptyczny.
Na konsoli komputera nie ma wyświetlacza.	1. Zdejmij konsolę komputera i sprawdź, czy przewody wychodzące z konsoli komputera są prawidłowo podłączone do przewodów wychodzących z przedniego słupka. 2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone, a sprężyny baterii mają prawidłowy kontakt z bateriami. 3. Baterie w konsoli komputera mogą być zużyte. Zmień baterie na nowe.
Brak odczytu tętna lub odczyt tętna jest błędny/niespójny.	4. Upewnij się, że połączenia przewodów czujników tętna ręcznego są dobrze zamocowane. 5. Aby zapewnić większą precyzję odczytu tętna, podczas sprawdzania tętna należy zawsze trzymać obie ręce na czujniku, a nie tylko jedną. 6. Zbyt mocne trzymanie ręcznych czujników tętna. Staraj się utrzymywać umiarkowany nacisk podczas trzymania ręcznych czujników tętna.
Trenażer eliptyczny podczas użytkowania wydaje piskliwy dźwięk.	Śruby trenażera eliptycznego mogą być poluzowane, należy je sprawdzić i dokręcić.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ROZGRZEWKI**Faza rozgrzewki**

Ten etap wspomaga prawidłowy przepływ krwi w organizmie oraz właściwe funkcjonowanie mięśni. Zmniejsza również ryzyko skurczów i kontuzji. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, przedstawionych poniżej. Każde ćwiczenie rozciągające powinno trwać około 30 sekund. Nie zmuszaj się i zachowaj ostrożność – jeśli poczujesz ból, ZATRZYMAJ SIĘ.



1. Skręty boczne
2. Skłony w przód
3. Rozciąganie mięśni ud
4. Rozciąganie mięśni wewnętrznych ud
5. Rozciąganie mięśni łydki/achillesa

Faza odpoczynku

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego oraz mięśni. Polega na powtórzeniu ćwiczeń rozgrzewających, np. poprzez zmniejszenie tempa ruchu i kontynuowanie przez około 5 minut.

Następnie należy ponownie wykonać ćwiczenia rozciągające, pamiętając, aby nie forsować ani nie nadwyrężyć mięśni.

Wraz z poprawą kondycji może zaistnieć potrzeba wydłużenia lub zwiększenia intensywności treningu.

Zaleca się ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu, starając się równomiernie rozłożyć treningi w ciągu całego tygodnia..

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání tohoto trenažéru je třeba vždy dodržovat základní bezpečnostní opatření, včetně následujících. Před použitím přístroje si pečlivě přečtěte všechny informace uvedené v tomto návodu.

CZ

1. Před použitím zařízení si pečlivě přečtěte všechny informace v této příručce a proveďte rozcvičku
2. Před zahájením tréninku proveďte rozcvičení každé části těla, abyste předešli zranění. Více informací o tom najdete dále v této příručce. Po tréninku doporučujeme provést relaxační cvičení pro ochlazení těla.
3. Před použitím se ujistěte, že jsou všechny části zařízení řádně upevněny a nepoškozeny. Umístěte zařízení na rovný, stabilní povrch. Doporučujeme použít ochrannou podložku nebo jiný materiál na ochranu podlahy.
4. Při používání zařízení noste vhodné sportovní oblečení a obuv. Vyvarujte se volného oblečení, které by se mohlo zachytit o pohyblivé části zařízení.
5. Nepokoušejte se o žádnou jinou údržbu nebo nastavení, než je popsáno v této příručce. V případě jakýchkoli problémů okamžitě přestaňte přístroj používat a obraťte se na autorizované servisní středisko.
6. Při nasedání a sesedání buďte opatrní. Vždy se nejprve chytněte řídítek. Umístěte jeden pedál do nejnižší polohy, pak se na něj postavte položte druhou nohu na druhý pedál. Při cvičení se držte řídítek oběma rukama a dbejte na to, aby vaše pohyby při tlačení nebo tahání za řídítka byly plynulé. Po skončení cvičení přesuňte pedál do nejnižší polohy a sundejte nohu nejprve z vyššího a poté z nižšího pedálu.
7. Zařízení nepoužívejte ve venkovním prostředí.
8. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití.
9. Během cvičení smí na stroji sedět pouze jedna osoba.
10. Udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti od pracujícího trenažéru. Zařízení je určeno pouze pro dospělé osoby. Minimální prostor pro bezpečné používání je alespoň 2 metry.
11. Pokud pocítíte bolest na hrudi, nevolnost, nebo závratě, okamžitě přestaňte cvičit a před pokračováním se poraďte s lékařem.
12. Maximální přípustné zatížení jednotky je 110 kg.

VAROVÁNÍ:

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem - zejména pokud je vám více než 35 let nebo trpíte nějakou chorobou. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si pečlivě přečtěte celý návod k použití.

POZOR:

Před použitím přístroje si pečlivě přečtěte všechny informace v návodu. Příručku uschovejte pro budoucí použití a případnou konzultaci.



SEZNAM DÍLŮ:

- | | |
|---|---|
| o 52# Šroub pro levou kliku 1ks. | o 9# Šroub M6*40 6 ks. |
| o 53# Podložka Ø28xØ17x0,3 1 ks. | o 50# Podložka Ø6 * Ø12 * 1,0 6ks. |
| o 54# Pružinová podložka.0 1ks. | o 63# Víčko matice M8 4ks. |
| o 55# Nylonová matice pro levou kliku 1/2" 1ks. | o 59# Matice S13 2ks. |
| o 61# Šroub M8*70 4 ks. | o 29# Nylonová matice M6 10 ks. |
| o 43 # Velká zakřivená podložka Ø 4 ks | o 31 # Šroub M6 * 35 4 ks. |
| o 93# Šroub pro pravou kliku 1 ks. | o 24# Šroub ST2.9 * 12 8 ks. |
| o 53# Podložka Ø28xØ17x0,3 1 ks. | o 82 # Samořezný šroub ST4.2 * 20 4 ks. |
| o 54# Pružinová podložka.0 1 ks. | o 30 # Podložka pod oblouk Ø6 * Ø12 * 1,0 4 ks. |
| o 94 # Nylonová matice pro pravou kliku 1/2" 1 ks | |



NÁSTROJE

1. imbusový klíč S6
2. imbusový klíč S8
3. Multifunkční nástroj
4. Multifunkční nářadí s křížovým šroubovákem S10, S13, S14, S15



NÁVOD K MONTÁŽI

1. Umístěte přední stabilizátor (14) před hlavní rám (1) a vyrovnejte montážní otvory. Připevněte přední stabilizátor (14) k přednímu zakřivení hlavního rámu (1) pomocí dvou šroubů M8x70 (61), dvou velkých obloukových podložek Ø8xØ20 (43) a dvou matic M8 (63). Umístěte zadní stabilizátor (15) za hlavní rám (1) a upravte montážní otvory. Připevněte zadní stabilizátor (15) k zadnímu zakřivení hlavního rámu (1) pomocí dvou šroubů M8x70 (61), dvou velkých obloukových podložek Ø8xØ20 (43) a dvou matic M8 (63).

2. Montáž předního sloupku a knoflíku pro nastavení napětí

Z hlavního rámu (1) odstraňte šest šroubů M8x15 (91), šest pružných podložek (62) a šest velkých obloukových podložek Ø20xØ8x2,0 (43). Zasuňte napínací lanko (84) do spodního otvoru předního sloupku (2) a vytáhněte jej ze čtvercového otvoru ve sloupku. Připojte kabel snímače II (78) z hlavního rámu (1) ke kabelu snímače I (92) z předního sloupku (2). Nasaďte přední sloupek (2) na trubku hlavního rámu. (1) a zajistěte jej šesti šrouby M8x15 (91), šesti velkými obloukovými podložkami Ø20xØ8x2,0 (43) a dříve odstraněnými pružnými podložkami (62). Odstraňte podložku Ø5 (39) a šroub M5x45 (38) z ovládacího knoflíku napětí (40). Zasuňte konec přitlačného kabelu knoflíku do pružinového háčku napínacího kabelu (84), jak je znázorněno na obrázku A. Vytáhněte přitlačný kabel nahoru a zasuňte jej do drážky kovového držáku napínacího kabelu (84), jak je znázorněno na obrázku B. Připevněte knoflík ovládání napětí (40) k přednímu sloupku (2) pomocí zahnuté podložky Ø5 a šroubu M5x45, který byl dříve odstraněn.

3. Instalace: Levá/pravá ramena madel, levé/pravé opěrky nohou, levé/pravé pedály a kryty opěrek nohou-A/B.

Odstraňte dva šrouby M10x18 (32), dvě pružné podložky Ø10 (33), dvě velké podložky Ø10xØ20x2,0 (95) a dvě podložky Ø28x5 (35) z levého a levého boku. pravá vodorovná osa předního sloupku (2). Připevněte levé rameno madla (3) k levé vodorovné ose předního sloupku (2) pomocí jednoho šroubu M10x18 (32), jedné pružné podložky Ø10 (33), jedné velké podložky Ø10xØ20x2,0 (95) a jedné podložky Ø28x5 (35), které byly dříve odstraněny. Připevněte levou konzolu ve tvaru U (10) k levé klíci (75) pomocí jednoho 1/2" šroubu k levé konzole (52), vlnovcové podložky Ø28xØ17x0,3 (53), pružné podložky Ø13xØ20x2 (54) a 1/2" levé nylonové matice (55). Na šroub M8x50 (58) nasaďte krytku S13 (59). **Poznámka:** 1/2" šroub pro levou konzolu ve tvaru U (52) a 1/2" šroub pro konzolu ve tvaru U (93) jsou označeny "L" (vlevo) a "R" (vpravo). "R" (vpravo). Připevněte levý pedál (47) k levé tyči (5) pomocí tří pojistných matic M6 (29), tří podložek Ø6xØ12x1 (50) a tří šroubů M6x40 (49). Připevněte chrániče A/B (45, 46) k levé tyči stupáčky (5) pomocí jednoho samořezného šroubu ST4,2x20 (82). Opakováním výše uvedených kroků připevněte pravé rameno madla (4) k pravé vodorovné ose předního sloupku (2) a pravou konzolu ve tvaru U (10) k pravé klíci (76).

4. Levé/pravé madlo

Připevněte levé a pravé madlo (16, 17) k levému a pravému rameni madla (3, 4) pomocí čtyř šroubů M6x35 (31), čtyř prohnutých podložek Ø6x12x1 (30) a čtyř matic M6 (29). Utáhněte matice pomocí dodaného víceúčelového nástroje s křížovým bitem.

5. Ochranné kryty ramen levého/právého madla - sestava A/B

Pomocí čtyř šroubů ST2,9x12 (24) připevněte k levému madlu (3) kryt madla (25) a kryt madla (26). Šrouby utáhněte pomocí dodaného multifunkčního šestihranného nástroje s křížovou hlavou. Připevněte kryt pravého ramene madla (28) a kryt pravého ramene madla (81) k pravému rameni madla (4) pomocí čtyř šroubů ST2,9x12 (24). Šrouby utáhněte pomocí dodaného multifunkčního nástroje s křížovým šroubovákem.

6. Sestava řídítek a počítače

Vyšroubujte čtyři šrouby M5x10 (27) ze zadní části počítače (65). Poté odstraňte dva šrouby M8x15 (91) a dvě prohnuté podložky Ø8x16x1,5 (13) z předního sloupku (2). Zasuňte dráty snímače tepové frekvence (22) z řídítek (7) do otvoru v předním sloupku (2) a poté je vytáhněte z horního konce sloupku. Připevněte řídítka (7) k přednímu sloupku (2) pomocí dvou šroubů M8x15 (91) a dvou prohnutých podložek Ø8x16x1,5 (13), které byly dříve odstraněny. Připojte kabel I-senzoru (92) a kabely snímače tepové frekvence rukou (22) ke kabelům vycházejícím z počítače (65) a poté připevněte počítač k hornímu konci předního sloupku (2) pomocí čtyř šroubů M5x10 (27), které byly rovněž dříve odstraněny.

SEZNAM DÍLŮ:

Ne.	Název	Kvy.	Ne.	Název	Kvt.
1	Hlavní rám	1	51	Kovová prášková objímka Ø18xØ8	4
2	Přední sloupek	1	52	U-šroub levé konzoly"	1
3	Levé rameno madla	1	53	Vlnitá podložka Ø28xØ17x0,3	2
4	Pravé rameno madla	1	54	Pružinová podložka Ø13xØ20x2	2
5	Levá opěrka nohou	1	55	Levá 1/2" nylonová matice	1
6	Pravá opěrka nohou	1	56	Nylonová matice M8	6
7	Volant	1	57	Pračka Ø8xØ16x1,5	6
8	Levý ozdobný kryt	1	58	Šroub M8X50	2
9	Pravý ozdobný kryt	1	59	Příloha S13	2
10	Podpěra ve tvaru písmene U	2	60	Víčko předního stabilizátoru	2
11	Držák volnoběžky	1	61	Šroub M8X70	4
12	Řemenice	1	62	Pružná podložka Ø8	6
13	Oblouková podložka Ø8xØ16x1,5	2	63	Krytka matice M8	4
14	Přední stabilizátor	1	64	Obálka	2
15	Zadní stabilizátor	1	65	Počítač	1
16	Levé madlo	1	66	Levý kryt řetězu	1
17	Pravé madlo	1	67	Pravý kryt řetězu	1
18	Pěnový rukáv	2	68	Šroub ST4.2X25	8
19	Koncovka zábradlí Ø32x1,5	2	69	Pás PJ360 J6	1
20	Pěnový rukáv	2	70	Svorka-C Ø17	2
21	Koncovka řídítek Ø28,6x1,5	2	71	Vlnová podložka Ø17	1
22	Ruční snímač pulsu s kabelem L=750	2	72	Ložisko 6003	2
23	Šroub ST4.2x20	4	73	Matice M6	4
24	Šroub ST2.9x12	10	74	Šroub M6x15	4
25	Kryt levého ramene madla	1	75	Levá klika	1
26	Kryt levého ramene madla	1	76	Pravá klika	1
27	Šroub M5*10	4	77	Víčko zadního stabilizátoru	2
28	Kryt pravého ramene madla	1	78	Kabel senzoru II L=1600	1
29	Nylonová matice M6	10	79	Tlakové kolo	1
30	Oblouková podložka Ø6xØ12x1,0	4	80	Seřizovací šroub M8x85	1
31	Šroub M6x35	4	81	Kryt pravého ramene madla	1
32	Šroub M10x18	2	82	Šroub ST4.2x20	10
33	Pružná podložka Ø10	2	83	Šroub M8X20	1
34	Velká podložka Ø8xØ20x2,0	2	84	Napínací kabel L=1800	1
35	Podložka Ø28x5	2	85	Matice M6	2
36	Kovové práškové pouzdro Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Pružná podložka Ø6	2
37	Plastové pouzdro Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U držák	2
38	Šroub M5x45	1	88	Seřizovací šroub M6X36	2
39	Podložka Ø5	1	89	Matice M10x1	2
40	Ovládací knoflík napětí	1	90	Setrvačnick	1
41	Šroub Ø15,8x62	2	91	Šroub M8X15	8
42	Kovové práškové pouzdro Ø24,5xØ16x14	8	92	Kabel snímače I L=1100	1
43	Velká oblouková podložka Ø8xØ20x2,0	10	93	Šroub pro pravý držák ve tvaru U 1/2"	1
44	Šroub M8x20	2	94	Pravá 1/2" nylonová matice	1
45	Kryt opěrky nohou-A	2	95	Podložka Ø10xØ20x2,0	2
46	Kryt opěrky nohou-B	2	96	Plastový šroub	2
47	Levý pedál	1	97	Gumové pouzdro	2
48	Pravý pedál	1	98	Matice M10x1,25	2
49	Šroub M6x40	6	99	Kryt klíky	2
50	Podložka Ø6xØ12	6			

NÁVOD K POUŽITÍ MONITORU CVIČENÍ

ČAS	0:00 - 99.59 HOD.
RYCHLOST	0,0 - 99,9 KM/H
VZDÁLENOST	0.00 - 999.99 KM
KALORIE	0,00 - 999,9 KCAL
CELKOVÁ VZDÁLENOST	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNKČNÍ TLAČÍTKA:

SCAN: vstup do režimu automatického skenování, kdy se postupně zobrazí každá funkce. V tomto režimu nelze nastavit žádnou funkci. Podržte toto tlačítko stisknuté - počítač se vynuluje a každá funkce se vrátí na nulu, s výjimkou funkce celkové vzdálenosti.

TIME: zobrazuje aktuální čas cvičení. V tomto režimu můžete stisknutím tlačítka "nahoru" nebo "dolů" nastavit čas cvičení.

SPEED: zobrazuje aktuální rychlost během cvičení.

DISTANCE: zobrazuje aktuální vzdálenost cvičení. Stisknutím tlačítka "nahoru" nebo "dolů" můžete nastavit cílovou vzdálenost.

CALORIES: zobrazuje počet kalorií spálených během cvičení. Stisknutím tlačítka "nahoru" nebo "dolů" můžete nastavit cílový počet spálených kalorií.

ODO: zobrazuje celkovou vzdálenost, kterou uživatel urazil při práci s počítačem. Tento režim nelze změnit.

MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU: Vstupte do režimu kontroly srdečního tepu. Položte ruce na obě kontaktní plošky a podržte je po dobu 30 sekund - počítač zobrazí aktuální tepovou frekvenci. Po zapnutí počítače se na monitoru na 1 sekundu zobrazí celá obrazovka.

REŽIM SKENOVÁNÍ: v režimu skenování, pokud nestisknete žádné tlačítko, bude přístroj automaticky přepínat mezi funkcemi každých 6 sekund. Pokud je stisknuto tlačítko, přepne se na zvolenou funkci. Během cvičení budou fungovat funkce, jako je odo, rychlost, kalorie, vzdálenost, a budou vypočítávat příslušné hodnoty. Když přestanete cvičit, počítač se pozastaví a časový režim se na 4 sekundy zastaví. Pokud po dobu 4 minut nebude detekován žádný signál, počítač přejde do režimu spánku - obrazovka zůstane vypnutá, dokud se opět neozve signál nebo nestisknete tlačítko.

Čištění

- Eliptický trenážér čistěte měkkým hadříkem a jemným čisticím prostředkem.
- Na plastové díly nepoužívejte hrubé utěrky, agresivní prostředky ani rozpouštědla.
- Po každém použití otřete pot z trenážéru.
- Dbejte na to, abyste příliš nenamočili panel displeje počítače, protože to může způsobit nebezpečí úrazu elektrickým proudem nebo selhání elektroniky.
- Eliptický trenážér a zejména počítačovou konzoli uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla, aby nedošlo k poškození obrazovky.
- Jednou týdně zkontrolujte, zda jsou všechny montážní šrouby a pedály řádně dotaženy.

Umístění

- Eliptický trenážér skladujte na čistém a suchém místě, mimo dosah dětí.

PROBLEM	ŘEŠENÍ
Eliptický trenážér se při používání kýve	V případě potřeby otočte zadní nivelační koncovky, abyste eliptický trenážér vyrovnali.
Na displeji nesvítí žádný údaj.	1 Vyměňte konzolu počítače a zkontrolujte, zda jsou vodiče vycházející z konzoly počítače správně připojeny k vodičům vycházejícím z předního sloupku. 2 Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěny a zda jsou pružiny baterií ve správném kontaktu s bateriemi. 3. baterie v počítačové konzoli mohou být vybité. Vyměňte baterie za nové.
Žádný údaj o srdeční frekvenci nebo je údaj o srdeční frekvenci chybný/neměnný.	1. Ujistěte se, že jsou kabelové spoje snímače srdečního tepu bezpečně upevněny. 2. Chcete-li zajistit přesnější údaje o srdečním tepu, mějte při kontrole srdečního tepu vždy obě ruce na snímači, nikoli pouze jednu. 3. Nedržte snímače srdečního tepu příliš pevně. Při držení ručních monitorů srdečního tepu se snažte udržovat mírný tlak.
Eliptický trenážér vydává při používání pískavý zvuk.	Šrouby eliptického trenážéru mohou být uvolněné, zkontrolujte je a utáhněte.

POKyny PRO ROZCVÍČKU**Zahřívací fáze**

Tato fáze podporuje správný průtok krve v těle a správnou funkci svalů. Snižuje také riziko křečí a zranění. Doporučuje se provádět několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protahovací cvičení by mělo trvat přibližně 30 sekund. Nenutíte se a buďte opatrní - pokud cítíte bolest, ZASTAVTE.



1. Úklony do stran
2. Shyby dopředu
3. Protahování stehenních svalů
4. Protažení vnitřních stehenních svalů
5. Protahování lýtkových/achillových svalů

Odpočinková fáze

Cílem této fáze je uvolnit kardiovaskulární systém a svaly. Zahřívací cviky se opakují, např. se sníží tempo pohybu a pokračuje se asi 5 minut. Poté by mělo opět následovat protahovací cvičení, přičemž je třeba dbát na to, abyste svaly netlačili ani nenamáhali. Jak se vaše kondice zlepšuje, může být potřeba trénink prodloužit nebo zvýšit jeho intenzitu. Doporučuje se cvičit alespoň třikrát týdně a snažit se tréninky rovnoměrně rozložit do celého týdne.

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Når du bruger dette apparat, skal de grundlæggende sikkerhedsforanstaltninger, herunder følgende, altid overholdes. Læs omhyggeligt alle oplysninger i denne vejledning, før du bruger enheden.

DA

1. Læs alle oplysninger i denne manual omhyggeligt, og udfør opvarmningsøvelser, før du bruger udstyret.
2. Før du starter din træning, skal du varme op for hver kropsdel for at undgå skader. Der er flere oplysninger om dette senere i denne manual. Efter træningen anbefales det at udføre afspændingsøvelser for at køle kroppen ned.
3. Før brug skal du sikre dig, at alle dele af udstyret er ordentligt fastgjort og ubeskadiget. Placer udstyret på en plan, stabil overflade. Det anbefales at bruge en beskyttelsesmatte eller andet gulvbeskyttelsesmateriale.
4. Brug passende sportstøj og fodtøj, når du bruger udstyret. Undgå løstsiddende tøj, der kan hænge fast i udstyrets bevægelige dele.
5. Forsøg ikke at foretage anden vedligeholdelse eller andre justeringer end dem, der er beskrevet i denne vejledning. Hvis der opstår problemer, skal du straks afbryde brugen og kontakte et autoriseret servicecenter.
6. Vær forsigtig, når du træder på og af pedalerne. Tag altid fat i styret først. Sæt den ene pedal i den laveste position, stå på den og gå hen over hovedrammen, og sæt så foden på den anden pedal. Når du træner, skal du holde på styret med begge hænder og sørge for, at dine pedalbevægelser er jævne, mens du skubber eller trækker i styret. Når du er færdig med din træning, skal du flytte pedalen til den laveste position og fjerne din fod først fra den øverste pedal og derefter fra den nederste pedal.
7. Brug ikke enheden udendørs.
8. Udstyret er kun beregnet til husholdningsbrug.
9. Der må kun være én person på maskinen under træningen.
10. Hold børn og kæledyr væk fra det arbejdende apparat. Udstyret er kun beregnet til voksne. Minimumsafstanden for sikker brug er mindst 2 meter.
11. Hvis du oplever brystsmerte, kvalme, svimmelhed eller åndenød, skal du straks stoppe med at træne og kontakte din læge, før du genoptager træningen.
12. Den maksimalt tilladte belastning for enheden er 110 kg.

⚠ ADVARSEL:

Før du begynder på et træningsprogram, skal du kontakte din læge - især hvis du er over 35 år eller lider af andre sygdomme. medicinske tilstande. Læs hele brugsanvisningen omhyggeligt, før du bruger fitnessudstyr.

⚠ FORSIGTIG:

Læs omhyggeligt alle oplysninger i manualen, før du bruger enheden. Manualen bør opbevares til fremtidig reference og eventuel konsultation.



LISTE OVER DELE:

- | | |
|--|--|
| ○ 52# Bolt til venstre krank 1 stk. | ○ 9# Skruer M6*40 6 stk. |
| ○ 53# Skive Ø28xØ17x0,3 1 stk. | ○ 50# Skive Ø6 * Ø12 * 1.0 6stk. |
| ○ 54# Fjederskive.0 1 stk. | ○ 63# Hættemøtrik M8 4 stk. |
| ○ 55# Nylonmøtrik til venstre krumtap 1/2" 1 stk. | ○ 59# S13 møtrik 2 stk. |
| ○ 61# Skruer M8*70 4 stk. | ○ 29# Nylonmøtrik M6 10 stk. |
| ○ 43 # Stor buet skive Ø 4 stk. | ○ 31 # Skruer M6 * 35 4 stk. |
| ○ 93# Skruer til højre krumtap 1 stk. | ○ 24# Skruer ST2.9 * 12 8 stk. |
| ○ 53# Skive Ø28xØ17x0,3 1 stk. | ○ 82 # Selvskærende skruer ST4.2 * 20 4 stk. |
| ○ 54# Fjederskive.0 1 stk. | ○ 30 # Bovskive Ø6 * Ø12 * 1,0 4 stk. |
| ○ 94 # Nylonmøtrik til højre håndsving 1/2" 1 stk. | |



VÆRKTØJER

1. Unbrakonøgle S6
2. Unbrakonøgle S8
3. Multifunktionsværktøj
4. Multifunktionsværktøj med stjerneskrutetrækker S10, S13, S14, S15



SAMLEVEJLEDNING

1. Placer den forreste stabilisator (14) foran hovedrammen (1), og juster monteringshullerne. Fastgør den forreste stabilisator (14) til den forreste krumning på hovedrammen (1) med to M8*70 bolte (61), to store Ø8*Ø20 bueskiver (43) og to M8-hovedmøtrikker (63). Placer den bageste stabilisator (15) bag hovedrammen (1), og juster monteringshullerne. Fastgør den bageste stabilisator (15) til den bageste krumning på hovedrammen (1) med to M8*70 bolte (61), to store Ø8*Ø20 bueskiver (43) og to M8-hovedmøtrikker (63).

2. Montering af forreste søjle og spændingsjusteringsknap

Fjern seks M8x15-bolte (91), seks fjederskiver (62) og seks store Ø20xØ8x2,0 bueskiver (43) fra hovedrammen (1). Sæt spændekablet (84) ind i det nederste hul på den forreste stolpe (2), og træk det ud af det firkantede hul i stolpen.

Tilslut sensorkablet II (78) fra hovedrammen (1) til sensorkablet I (92) fra den forreste stolpe (2). Sæt den forreste stolpe (2) på hovedrammens rør.

(1) og fastgør den med seks M8x15-skruer (91), seks store Ø20xØ8x2,0 bueskiver (43) og fjederskiverne (62), som blev fjernet tidligere.

Fjern Ø5-skiven (39) og M5x45-bolten (38) fra spændingsreguleringsknappen (40). Sæt enden af trykkablet på knappen ind i fjederkrogen på spændekablet (84), som vist på figur A. Træk trykkablet opad, og skub det ind i åbningen på metalbeslaget på spændekablet (84), som vist på figur B. Sæt spændeknoppen (40) fast på den forreste stolpe (2) ved hjælp af den buede skive Ø5 og M5x45-bolten, der blev fjernet tidligere.

3. Installation: Venstre/højre håndlistearme, venstre/højre fodstøtter, venstre/højre pedaler og fodstøttebetræk A/B.

Fjern to M10x18-bolte (32), to Ø10-fjederskiver (33), to store Ø10xØ20x2,0-skiver (95) og to Ø28x5-skiver (35) fra venstre og højre side.

Højre vandrette akse på den forreste stolpe (2). Fastgør den venstre håndlistearm (3) til den venstre vandrette akse på den forreste stolpe (2) ved hjælp af en M10x18-bolt (32), en Ø10-fjederskive (33), en stor Ø10xØ20x2,0-skive (95) og en Ø28x5-skive (35), som tidligere blev fjernet.

Fastgør det venstre U-formede beslag (10) til den venstre krumtap (75) med en 1/2" bolt til det venstre beslag (52), en Ø28xØ17x0,3 bølgeskive (53), en Ø13xØ20x2 fjederskive (54) og en 1/2" venstre nylonmøtrik (55). Sæt S13-hætten (59) på M8x50-bolten (58). **Bemærk:** 1/2"-bolten til det venstre U-formede beslag (52) og 1/2"-bolten til det U-formede beslag (93) er mærket "L" (venstre) og "R" (højre).

"R" (højre). Fastgør den venstre pedal (47) til den venstre stang (5) med tre M6-låsemøtrikker (29), tre Ø6xØ12x1-skiver (50) og tre M6x40-skruer (49). Fastgør A/B-afskærmningerne (45, 46) til den venstre fodstøtte (5) med en selvskærende ST4.2x20-skruer (82). Gentag ovenstående trin for at fastgøre den højre håndlistearm (4) til den højre vandrette akse på den forreste stolpe (2) og det højre U-formede beslag (10) til den højre krumtap (76).

4. Venstre/højre håndlister

Fastgør venstre og højre håndliste (16, 17) til henholdsvis venstre og højre håndlistearm (3, 4) ved hjælp af fire M6x35-bolte (31), fire Ø6x12x1 buede skiver (30) og fire M6-møtrikker (29). Spænd hættemøtrikkerne ved hjælp af det medfølgende universelværktøj med Phillips-bit.

5. Venstre/højre håndlistearmskærm - samling A/B

Fastgør gelænderarmsafskærmning-A venstre gelænderarmsafskærmning (25) og gelænderarmsafskærmning-B venstre gelænderarmsafskærmning (26) til venstre gelænderarm (3) med fire ST2,9x12-skruer (24). Spænd skruerne ved hjælp af det medfølgende Multi Hex Tool med Phillips skrutetrækker.

Fastgør dæksel-A på højre håndlistearm (28) og dæksel-B på højre håndlistearm (81) til højre håndlistearm (4) ved hjælp af fire ST2,9x12-bolte (24). Spænd boltene ved hjælp af det medfølgende multiværktøj med stjerneskrutetrækker.

6. Samling af rat og computer

Fjern de fire M5x10-skruer (27) fra bagsiden af computeren (65). Fjern derefter to M8x15-skruer (91) og to Ø8x16x1,5 buede skiver (13) fra den forreste stolpe (2). Sæt ledningerne til håndhertsesensoren (22) fra rattet (7) ind i hullet i den forreste stolpe (2), og træk dem derefter ud af den øverste ende af stolpen. Fastgør styret (7) til forreste stolpe (2) med de to M8x15-skruer (91) og de to Ø8x16x1,5 buede skiver (13), som blev fjernet tidligere. Tilslut I-sensorkablet (92) og håndpulssensorkablet (22) til kablerne, der kommer ud af computeren (65), og fastgør derefter computeren til den øverste ende af forreste stolpe (2) ved hjælp af de fire M5x10-skruer (27), som også blev fjernet tidligere.

LISTE OVER DELE:

Nej.	Navn	Kvt.	Nej.	Navn	Kvt.
1	Hovedramme	1	51	Metalpulverhylster Ø18xØ8	4
2	Forreste søjle	1	52	U-bolt venstre beslag"	1
3	Venstre arm af gelænderet	1	53	Bølgeformet skive Ø28xØ17x0,3	2
4	Højre håndlistearm	1	54	Ø13xØ20x2 fjederskive	2
5	Venstre fodstøtte	1	55	Venstre 1/2" nylonmøtrik	1
6	Højre fodstøtte	1	56	Nylonmøtrik M8	6
7	Rattet	1	57	Vaskemaskine Ø8xØ16x1,5	6
8	Dekoratitv lag på venstre side	1	58	Skrue M8X50	2
9	Højre dekorativt dæksel	1	59	Vedhæftet fil S13	2
10	U-formet støtte	2	60	Stabilisatorhætte foran	2
11	Beslag til bærehjul	1	61	Skrue M8X70	4
12	Remskive	1	62	Ø8 fjederskive	6
13	Bueskive Ø8xØ16x1,5	2	63	Hættemøtrik M8	4
14	Stabilisator foran	1	64	Omslag	2
15	Stabilisator bagpå	1	65	Computer	1
16	Venstre håndliste	1	66	Venstre kædeskærm	1
17	Højre håndliste	1	67	Højre kædeskærm	1
18	Håndlisteholder af skum	2	68	Skrue ST4.2X25	8
19	Endekappe til håndliste Ø32x1,5	2	69	Bælte PJ360 J6	1
20	Håndlisteholder af skum	2	70	Klemme-C Ø17	2
21	Endekappe til styr Ø28,6x1,5	2	71	Bølgeskive Ø17	1
22	Håndholdt pulssensor med kabel L=750	2	72	Leje 6003	2
23	Skrue ST4.2x20	4	73	Møtrik M6	4
24	Skrue ST2.9x12	10	74	Skrue M6x15	4
25	Dæksel til venstre håndliste-A	1	75	Venstre håndsving	1
26	Dæksel til gelænderets venstre arm-B	1	76	Højre håndsving	1
27	Skrue M5*10	4	77	Hætte til bageste stabilisator	2
28	Dæksel til højre skinnearm-A	1	78	Sensorkabel II L=1600	1
29	Nylonmøtrik M6	10	79	Trykhjul	1
30	Bueskive Ø6xØ12x1.0	4	80	Justeringskrue M8x85	1
31	Skrue M6x35	4	81	Dæksel til højre håndlistearm-B	1
32	Skrue M10x18	2	82	Skrue ST4.2x20	10
33	Fjederskive Ø10	2	83	Skrue M8X20	1
34	Stor skive Ø8xØ20x2.0	2	84	Trækkabel L=1800	1
35	Skive Ø28x5	2	85	Møtrik M6	2
36	Metalpulverhylster Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Fjederskive Ø6	2
37	Plastbøsning Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U-beslag	2
38	Skrue M5x45	1	88	Justeringskrue M6X36	2
39	Skive Ø5	1	89	Møtrik M10x1	2
40	Knap til kontrol af spænding	1	90	Svinghjul	1
41	Skrue Ø15.8x62	2	91	Skrue M8X15	8
42	Metalpulverhylster Ø24,5xØ16x14	8	92	Sensorkabel I L=1100	1
43	Stor bueskive Ø8xØ20x2.0	10	93	Skrue til højre U-formet beslag 1/2"	1
44	Skrue M8x20	2	94	Højre 1/2" nylonmøtrik	1
45	Betræk til fodstøtte-A	2	95	Skive Ø10xØ20x2.0	2
46	Betræk til fodstøtte-B	2	96	Plastikskruer	2
47	Venstre pedal	1	97	Gummibøsning	2
48	Højre pedal	1	98	Møtrik M10x1.25	2
49	Skrue M6x40	6	99	Dæksel til krumtap	2
50	Ø6xØ12 skive	6			

BRUGSANVISNING TIL TRÆNINGSMONITOR

TID	0:00 - 99.99 TIMER.
HASTIGHED	0,0 - 99,9 KM/T
AFSTAND	0.00 - 999.99 KM
KALORIER	0,00 - 999,9 KCAL
TOTAL AFSTAND	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNKTIONELLE KNAPPER:

SCAN: går ind i autoscanningstilstand, hvor hver funktion vises efter tur. alle funktioner kan ikke indstilles i denne tilstand. hold denne knap nede - computeren nulstilles, og hver funktion vender tilbage til nul, bortset fra funktionen for samlet afstand.

TIME: Viser den aktuelle træningstid. i denne tilstand kan du trykke på knappen "op" eller ned" for at indstille træningstiden.

SPEED: Viser den aktuelle hastighed under træningen.

DISTANCE: Viser den aktuelle træningsdistance. Du kan trykke på knappen 'op' eller 'ned' for at indstille måldistancen.

KALORIER: Viser antallet af forbrændte kalorier under træningen. Du kan trykke på knappen "op" eller "ned" for at indstille et mål for antallet af forbrændte kalorier.

ODO: Viser den samlede distance, som brugeren har tilbagelagt, mens han arbejdede med computeren. Denne tilstand kan ikke ændres.

MÅLING AF HJERTEPULSEN: Gå ind i pulskontroltilstand. Placer dine hænder på begge kontaktpåder, og hold dem i 30 sekunder - computeren viser din aktuelle puls. Når computeren er tændt, viser monitoren hele skærmen i 1 sekund.

SCAN-MODUS: Hvis der ikke trykkes på en knap i scanningsmodus skifter enheden automatisk mellem funktionerne hvert 6. sekund. Hvis der trykkes på en knap, skifter den til den valgte funktion. Under træningen vil funktioner som odo, hastighed, kalorier og distance fungere og beregne de tilsvarende værdier. Når du holder op med at træne, holder computeren pause, og den tidsbestemte tilstand stopper i 4 sekunder. Hvis der ikke registreres noget signal i 4 minutter går computeren i dvaletilstand - skærmen forbliver slukket, indtil der igen høres et signal, eller der trykkes på en knap.

Rengøring

- Rengør ellipsetræneren med en blød klud og et mildt rengøringsmiddel.
- Brug ikke slibemidler eller opløsningsmidler på plastdele.
- Tør sveden af ellipsetræneren efter hver brug.
- Pas på, at computerens skærmpanel ikke bliver for vådt, da det kan medføre risiko for elektrisk stød eller elektroniske fejl.
- Hold ellipsetræneren og især computerkonsollen væk fra direkte sollys for at undgå skader på skærmen.
- Kontrollér en gang om ugen, at alle monteringskraver og pedaler er spændt ordentligt.

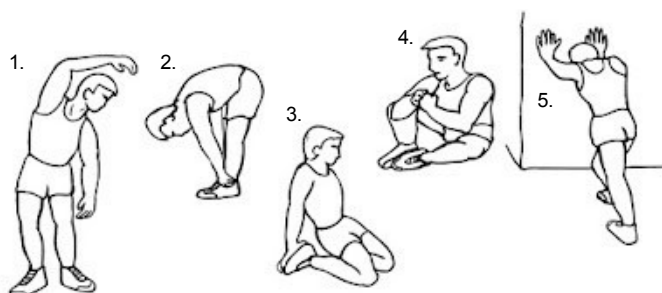
Opbevaring

- Opbevar den elliptiske træner på et rent og tørt sted, væk fra børn.

PROBLEM	LØSNING
Elliptisk træner vakler under brug	Drej om nødvendigt den bageste stabilisatorhætte for at få den elliptiske træner i vater.
Der er ikke noget display på computerkonsollen.	1 Fjern computerkonsollen, og kontroller, at ledningerne, der kommer ud af computerkonsollen, er korrekt forbundet med ledningerne, der kommer ud af den forreste søjle. 2 Kontrollér, at batterierne er placeret korrekt, og at batterifjedrene er i korrekt kontakt med batterierne. 3. Batterierne i computerkonsollen kan være døde. Skift batterierne ud med nye.
Ingen pulsmåling, eller pulsmålingen er fejlagtig/inkonsistent.	4 Sørg for, at hånd-hjertefrekvenssensorens kabelforbindelser er forsvarligt fastgjort. 5 For at sikre en mere præcis pulsmåling skal du altid holde begge hænder på sensoren, når du tjekker din puls, ikke kun én. 6. At holde de håndholdte pulsmålere for stramt. Prøv at opretholde et moderat tryk, når du holder de håndholdte pulsmålere.
Den elliptiske træner giver en skrigende lyd fra sig, når den er i brug.	Skruerne på ellipsetræneren kan være løse, tjek og spænd dem.

INSTRUKTIONER TIL OPVARMNING**Opvarmningsfase**

Denne fase understøtter korrekt blodgennemstrømning i kroppen og korrekt muskelfunktion. Det reducerer også risikoen for krampes og skader. Det anbefales at udføre flere strækøvelser som beskrevet nedenfor. Hver strækøvelse bør vare ca. 30 sekunder. Tving ikke dig selv, og vær forsigtig - hvis du føler smerte, så STOP.



1. Laterale drejninger
2. Forlæns bøjninger
3. Udstrækning af lårmusklerne
4. Udstrækning af de indre lårmuskler
5. Udstrækning af læg- og akillesenemuskler

Hvilefase

Denne fase har til formål at få hjerte-kar-systemet og musklerne til at slappe af. Det indebærer, at man gentager opvarmningsøvelserne, f.eks. ved at reducere tempoet i bevægelsen og fortsætte i ca. 5 minutter.

Dette bør efterfølges af udstrækningsøvelser igen, men sørg for ikke at presse eller belaste musklerne. Efterhånden som din kondition forbedres, kan det være nødvendigt at forlænge eller øge intensiteten af din træning.

Det anbefales, at du træner mindst tre gange om ugen, og at du forsøger at fordele træningen jævnt over hele ugen.

SICHERHEITSHINWEISE

Bei der Verwendung dieses Geräts sind grundlegende Sicherheitsvorkehrungen zu beachten, darunter die folgenden. Lesen Sie alle Informationen in diesem sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.

DE

1. Lesen Sie alle Informationen in diesem Handbuch sorgfältig durch und führen Sie Aufwärmübungen durch, bevor Sie das Gerät benutzen.
2. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie für jeden Körperteil ein Aufwärmtraining durchführen, um Verletzungen zu vermeiden. Weitere Informationen dazu finden Sie weiter unten in diesem Handbuch. Nach dem Training empfiehlt es sich, Entspannungsübungen durchzuführen, um den Körper abzukühlen.
3. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass alle Teile des Geräts ordnungsgemäß befestigt und unbeschädigt sind. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile Fläche. Die Verwendung einer Schutzmatte oder eines anderen Bodenschutzmaterials wird empfohlen.
4. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Sportkleidung und Schuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, die sich an beweglichen Teilen des Geräts verfangen könnte.
5. Versuchen Sie nicht, andere als die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungs- oder Einstellarbeiten durchzuführen. Sollten Probleme auftreten, stellen Sie den Betrieb sofort ein und wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicezentrum.
6. Seien Sie beim Auf- und Absteigen von den Pedalen vorsichtig. Greifen Sie immer zuerst den Lenker. Stellen Sie ein Pedal in die unterste Position, stellen Sie sich darauf und gehen Sie über den Hauptrahmen, stellen Sie dann Ihren Fuß auf das andere Pedal. Halten Sie sich beim Training mit beiden Händen am Lenker fest und achten Sie darauf, dass die Pedalbewegungen beim Drücken oder Ziehen am Lenker gleichmäßig sind. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, stellen Sie das Pedal in die unterste Position und nehmen Sie Ihren Fuß zuerst vom oberen und dann vom unteren Pedal.
7. Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
8. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
9. Während des Trainings darf sich nur eine Person auf dem Gerät befinden.
10. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Arbeitsgerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt. Der Mindestabstand für eine sichere Benutzung beträgt mindestens 2 Meter.
11. Wenn Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie es wieder aufnehmen.
12. Die maximal zulässige Belastung des Geräts beträgt 110 kg.

⚠️ WARNUNG:

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren - vor allem, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder unter einer medizinischen Bedingungen. Bevor Sie ein Fitnessgerät benutzen, lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

⚠️ VORSICHT!

Lesen Sie alle Informationen im Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das benutzen. Das Handbuch sollte zur späteren Bezugnahme und eventuellen Einsichtnahme aufbewahren.



LISTE DER TEILE:

- 52# Schraube für linke Kurbel 1Stk.
- 53# Unterlegscheibe Ø28xØ17x0,3 1 St.
- 54# Federscheibe.0 1Stk.
- 55# Nylonmutter für linke Kurbel 1/2" 1Stk.
- 61# Schraube M8*70 4 Stk.
- 43 # Große gebogene Unterlegscheibe φ 4 Stück
- 93# Schraube für rechte Kurbel 1 Stk.
- 53# Unterlegscheibe Ø28xØ17x0,3 1 St.
- 54# Federscheibe.0 1 St.
- 94 # Nylonmutter für rechte Kurbel 1/2" 1 St.
- 9# Schraube M6*40 6 Stk.
- 50# Unterlegscheibe Φ6 * Φ12 * 1,0 6Stk.
- 63# Muttermutter M8 4Stk.
- 59# S13 Mutter 2tlg.
- 29# Nylonmutter M6 10 Stk.
- 31 # Schraube M6 * 35 4 Stk.
- 24# Schraube ST2.9 * 12 8 Stk.
- 82 # Selbstschneidende Schraube ST4.2 * 20 4 Stk.
- 30 # Bügelscheibe Φ6 * Φ12 * 1,0 4 Stk.



WERKZEUGE

1. Innensechskantschlüssel S6
2. Innensechskantschlüssel S8
3. Multifunktionswerkzeug
4. Multifunktionswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher S10, S13, S14, S15



MONTAGEANLEITUNG

1. Setzen Sie den vorderen Stabilisator (14) vor den Hauptrahmen (1) und richten Sie die Befestigungslöcher aus. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (14) an der vorderen Wölbung des Hauptrahmens (1) mit zwei Schrauben M8x70 (61), zwei großen Bogenscheiben Ø8xØ20 (43) und zwei Muttern M8 (63). Setzen Sie den hinteren Stabilisator (15) hinter den Hauptrahmen (1) und richten Sie die Befestigungslöcher aus. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (15) mit zwei M8x70-Schrauben (61), zwei großen Ø8xØ20-Bogenscheiben (43) und zwei M8-Muttern (63) an der hinteren Krümmung des Hauptrahmens (1).

2. Einbau der vorderen Säule und des Spannungseinstellknopfes

Entfernen Sie sechs M8x15-Schrauben (91), sechs Federscheiben (62) und sechs große Ø20xØ8x2,0-Bogenscheiben (43) aus dem Hauptrahmen (1). Führen Sie das Spannseil (84) in das untere Loch des vorderen Pfostens (2) ein und ziehen Sie es aus dem Vierkantloch im Pfosten heraus. Verbinden Sie das Sensorkabel II (78) vom Hauptrahmen (1) mit dem Sensorkabel I (92) vom Vorderpfosten (2). Stecken Sie den vorderen Pfosten (2) auf das Rohr des Hauptrahmens (1) und befestigen Sie es mit sechs Schrauben M8x15 (91), sechs großen Bogenscheiben Ø20xØ8x2,0 (43) und den zuvor entfernten Federscheiben (62). Entfernen Sie die Unterlegscheibe Ø5 (39) und die Schraube M5x45 (38) vom Spannungskontrollknopf (40). Führen Sie das Ende des Schubkabels des Knopfes in den Karabinerhaken des Spannkabels (84) ein, wie in Abbildung A dargestellt. Ziehen Sie das Schubkabel nach oben und schieben Sie es in den Schlitz der Metallhalterung des Spannkabels (84), wie in Abbildung B dargestellt. Befestigen Sie den Spannungskontrollknopf (40) am vorderen Pfosten (2) mit der gebogenen Unterlegscheibe Ø5 und der zuvor entfernten Schraube M5x45.

3. Einbau: Linke/rechte Handlaufarme, linke/rechte Fußstützen, linke/rechte Pedale und Fußstützenabdeckungen A/B.

Entfernen Sie zwei M10x18-Schrauben (32), zwei Ø10-Federscheiben (33), zwei große Ø10xØ20x2,0-Unterlegscheiben (95) und zwei Ø28x5-Unterlegscheiben (35) von der linken und der rechten horizontalen Achse des vorderen Pfostens (2). Befestigen Sie den linken Handlaufarm (3) an der linken horizontalen Achse des vorderen Pfostens (2) mit einer Schraube M10x18 (32), einer Federscheibe Ø10 33), einer großen Unterlegscheibe Ø10xØ20x2,0 (95) und einer Unterlegscheibe Ø28x5 35), die zuvor entfernt wurden. Befestigen Sie die linke U-förmige Halterung (10) an der linken Kurbel (75) mit einer 1/2"-Schraube an der linken Halterung (52), einer Ø28xØ17x0,3-Wellenscheibe (53), einer Ø13xØ20x2-Federscheibe (54) und einer 1/2"-Nylonmutter links (55). Montieren Sie die S13-Kappe (59) auf die Schraube M8x50 (58). **Hinweis:** Die 1/2"-Schraube für die linke U-förmige Halterung (52) und die 1/2"-Schraube für die U-förmige Halterung (93) sind mit "L" (links) und "R" (rechts). Befestigen Sie das linke Pedal (47) an der linken Stange (5) mit drei M6-Nylock-Muttern (29), drei Ø6xØ12x1-Unterlegscheiben (50) und drei M6x40-Schrauben (49). Befestigen Sie die A/B-Schutzvorrichtungen (45, 46) an der linken Fußrastenstange (5) mit einer selbstschneidenden Schraube ST4,2x20 (82). Wiederholen Sie die obigen Schritte, um den rechten Handlaufarm (4) an der rechten horizontalen Achse des vorderen Pfostens (2) und den rechten U-förmigen Bügel (10) an der rechten Kurbel (76) zu befestigen.

4. Handläufe links/rechts

Befestigen Sie den linken und rechten Handlauf (16, 17) mit vier Schrauben M6x35 (31), vier gebogenen Unterlegscheiben Ø6x12x1 (30) und vier Muttern M6 (29) an den linken bzw. rechten Handlaufarmen (3, 4). Ziehen Sie die Muttern mit dem mitgelieferten Mehrzweckwerkzeug mit Phillips-Bit an.

5. Schutzvorrichtungen für den linken/rechten Handlauf - Baugruppe A/B

Befestigen Sie den linken Handlaufarmschutz-A (25) und den linken Handlaufarmschutz-B (26) mit vier ST2,9x12-Schrauben (24) an dem linken Handlaufarm (3). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Multi-Hex-Werkzeug mit Kreuzschlitz Schraubenzieher. Befestigen Sie die Abdeckung-A des rechten Handlaufarms (28) und die Abdeckung-B des rechten Handlaufarms (81) mit vier ST2,9x12-Schrauben (24) am rechten Handlaufarm (4). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Multitool mit Kreuzschlitzschraubendreher fest.

6. Lenkrad und Computereinheit

Entfernen Sie die vier M5x10-Schrauben (27) auf der Rückseite des Computers (65). Entfernen Sie dann zwei M8x15-Schrauben (91) und zwei gebogene Ø8x16x1,5-Unterlegscheiben (13) von der vorderen Säule (2). Stecken Sie die Drähte des Handpulssensors (22) vom Lenkrad (7) in das Loch in der vorderen Säule (2) und ziehen Sie sie dann aus dem oberen Ende der Säule heraus.

Befestigen Sie den Lenker (7) mit den beiden M8x15-Schrauben (91) und den beiden gebogenen Scheiben Ø8x16x1,5 (13), die zuvor entfernt wurden, an der vorderen Stütze (2). Verbinden Sie das Kabel des I-Sensors (92) und das Kabel des Handpulssensors (22) mit den Kabeln, die aus dem Computer (65) kommen, und befestigen Sie dann den Computer mit den vier M5x10-Schrauben (27), die ebenfalls zuvor entfernt wurden, am oberen Ende der vorderen Stütze (2).

LISTE DER TEILE:

Nein.	Name	Qty.	Nein.	Name	Qty.
1	Hauptrahmen	1	51	Pulverbeschichtete Metallhülse Ø18xØ8	4
2	Vordere Säule	1	52	Bügelschraube linke Halterung"	1
3	Linker Arm des Handlaufs	1	53	Gewellte Unterlegscheibe Ø28xØ17x0,3	2
4	Rechter Handlaufarm	1	54	Federscheibe Ø13xØ20x2	2
5	Linke Fußstütze	1	55	Linke 1/2"-Nylonmutter	1
6	Rechte Fußstütze	1	56	Nylonmutter M8	6
7	Das Lenkrad	1	57	Waschmaschine Ø8xØ16x1,5	6
8	Linke Zierabdeckung	1	58	Schraube M8X50	2
9	Rechte dekorative Abdeckung	1	59	Anlage S13	2
10	U-förmige Stütze	2	60	Stabilisatorkappe vorne	2
11	Losradhalterung	1	61	Schraube M8X70	4
12	Riemenscheibe	1	62	Ø8 Federscheibe	6
13	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1,5	2	63	Hutmutter M8	4
14	Frontstabilisator	1	64	Abdeckung	2
15	Stabilisator hinten	1	65	Computer	1
16	Linker Handlauf	1	66	Kettenschutz links	1
17	Rechter Handlauf	1	67	Rechter Kettenschutz	1
18	Handlaufhalter aus Schaumstoff	2	68	Schraube ST4.2X25	8
19	Handlauf-Endkappe Ø32x1,5	2	69	Gürtel PJ360 J6	1
20	Handlaufhalter aus Schaumstoff	2	70	Klemme-C Ø17	2
21	Lenkerendkappe Ø28.6x1,5	2	71	Wellenunterlegscheibe Ø17	1
22	Handpulssensor mit Kabel L=750	2	72	Lager 6003	2
23	Schraube ST4.2x20	4	73	Mutter M6	4
24	Schraube ST2.9x12	10	74	Schraube M6x15	4
25	Handlauf linker Arm Abdeckung-A	1	75	Linke Kurbel	1
26	Geländer linker Arm Abdeckung-B	1	76	Rechte Kurbel	1
27	Schraube M5*10	4	77	Stabilisatorkappe hinten	2
28	Abdeckung für den rechten Handlaufarm-A	1	78	Sensorkabel II L=1600	1
29	Nylonmutter M6	10	79	Druckrad	1
30	Bogenscheibe Ø6xØ12x1,0	4	80	Einstellschraube M8x85	1
31	Schraube M6x35	4	81	Abdeckung des rechten Handlaufs B	1
32	Schraube M10x18	2	82	Schraube ST4.2x20	10
33	Federscheibe Ø10	2	83	Schraube M8X20	1
34	Große Unterlegscheibe Ø8xØ20x2,0	2	84	Spannseil L=1800	1
35	Unterlegscheibe Ø28x5	2	85	Mutter M6	2
36	Hülse aus Metallpulver Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Federscheibe Ø6	2
37	Kunststoffhülse Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U-Bügel	2
38	Schraube M5x45	1	88	Einstellschraube M6X36	2
39	Unterlegscheibe Ø5	1	89	Mutter M10x1	2
40	Spannungskontrollknopf	1	90	Schwungrad	1
41	Schraube Ø15.8x62	2	91	Schraube M8X15	8
42	Pulverbeschichtete Metallhülse Ø24,5xØ16x14	8	92	Sensorkabel I L=1100	1
43	Große Bogenscheibe Ø8xØ20x2,0	10	93	Schraube für rechten U-Bügel 1/2"	1
44	Schraube M8x20	2	94	Rechte 1/2"-Nylonmutter	1
45	Abdeckung der Fußstütze-A	2	95	Unterlegscheibe Ø10xØ20x2,0	2
46	Abdeckung der Fußstütze-B	2	96	Kunststoffschraube	2
47	Linkes Pedal	1	97	Gummibuchse	2
48	Rechtes Pedal	1	98	Mutter M10x1,25	2
49	Schraube M6x40	6	99	Kurbelabdeckung	2
50	Unterlegscheibe Ø6xØ12	6			

GEBRAUCHSANWEISUNG TRAININGSMONITOR

ZEIT	0:00 - 99.59 UHR.
SPEED	0,0 - 99,9 KM/H
DISTANZ	0,00 - 999,99 KM
KALORIEN	0,00 - 999,9 KCAL
GESAMTE ENTFERNUNG	0,00 - 999,99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNKTIONSTASTEN:

SCAN: wechselt in den Auto-Scan-Modus, in dem jede Funktion nacheinander angezeigt wird. In diesem kann nicht jede Funktion eingestellt werden. Halten Sie diese Taste gedrückt - der Computer wird zurückgesetzt und jede Funktion kehrt auf Null zurück, mit Ausnahme der Gesamtstreckenfunktion.

TIME: Zeigt die aktuelle Trainingszeit an. In diesem Modus können Sie die Taste "auf" oder "ab" drücken, um die Trainingszeit einzustellen.

SPEED: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings an.

DISTANZ: Zeigt die aktuelle Trainingsdistanz an. Sie können die Taste "Auf" oder "Ab" drücken, um die Zielentfernung einzustellen.

KALORIEN: Zeigt die Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. Sie können die Taste "Auf" oder "Ab" drücken, um eine Zielanzahl an zu verbrennenden Kalorien einzustellen.

ODO: Zeigt die vom Benutzer während der Arbeit mit dem Computer zurückgelegte Gesamtstrecke an. Dieser Modus kann nicht geändert werden.

HERZFREQUENZMESSUNG: Rufen Sie den Herzfrequenz-Prüfmodus auf. Legen Sie Ihre Hände auf beide Kontaktplatten und halten Sie sie 30 Sekunden lang fest - der Computer zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Wenn der Computer eingeschaltet ist, zeigt der Monitor 1 Sekunde lang den vollen Bildschirm an.

SCAN-MODUS: Wenn im Scan-Modus keine Taste gedrückt wird, schaltet das Gerät alle 6 Sekunden automatisch zwischen den Funktionen um. Wenn eine Taste gedrückt wird, wechselt es zur ausgewählten Funktion. Während des Trainings werden Funktionen wie Kilometerstand, Geschwindigkeit, Kalorien und Entfernung ausgeführt und die entsprechenden Werte berechnet. Wenn Sie mit dem Training aufhören, hält der Computer an und der Zeitmessungsmodus wird für 4 Sekunden unterbrochen. Wenn 4 Minuten lang kein Signal erkannt wird, geht der Computer in den Ruhezustand über - der Bildschirm bleibt ausgeschaltet, bis wieder ein Signal ertönt oder eine Taste gedrückt wird.

Reinigung

- Reinigen Sie den Ellipsentrainer mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel für Kunststoffteile.
- Wischen Sie den Schweiß nach jeder Benutzung vom Ellipsentrainer ab.
- Achten Sie darauf, dass das Display des Computers nicht zu nass wird, da dies die Gefahr eines elektrischen Schlags oder eines elektronischen Defekts mit sich bringen kann.
- Halten Sie den Ellipsentrainer und insbesondere die Computerkonsole von direktem Sonnenlicht fern, um Schäden am Bildschirm zu vermeiden.
- Prüfen Sie einmal pro Woche, ob alle Befestigungsschrauben und Pedale richtig angezogen sind.

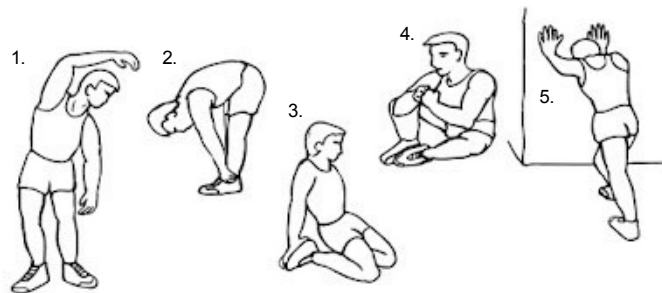
Lagerung

- Bewahren Sie den Ellipsentrainer an einem sauberen und trockenen Ort und außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

PROBLEM	LÖSUNG
Ellipsentrainer wackelt bei der Benutzung	Drehen Sie bei Bedarf die hintere Stabilisierungskappe, um den Ellipsentrainer zu nivellieren.
Auf der Computerkonsole gibt es keine Anzeige.	1 Die Computerkonsole ausbauen und prüfen, ob die aus der Computerkonsole kommenden Kabel richtig mit den aus der vorderen Säule kommenden Kabeln verbunden sind. 2 Prüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind und ob die Batteriefedern richtig an den Batterien anliegen. 3. Die Batterien in der Computerkonsole sind möglicherweise leer. Tauschen Sie die Batterien gegen neue aus.
Keine Herzfrequenzmessung oder die Herzfrequenzmessung ist fehlerhaft/inkonsistent.	4 Vergewissern Sie sich, dass die Kabelverbindungen des Handherzfrequenzsensors sicher befestigt sind. 5 Um eine genauere Messung der Herzfrequenz zu gewährleisten, halten Sie immer beide Hände auf dem Sensor, wenn Sie Ihre Herzfrequenz überprüfen, nicht nur eine. 6. Halten Sie die tragbaren Herzfrequenz-Messgeräte zu fest. Versuchen Sie, einen moderaten Druck aufrechtzuerhalten, wenn Sie die tragbaren Herzfrequenzmessgeräte halten.
Der Ellipsentrainer macht bei der Benutzung ein kreischendes Geräusch.	Die Schrauben des Ellipsentrainers könnten locker sein, überprüfen Sie sie und ziehen Sie sie fest.

AUFWÄRMANWEISUNGEN**Aufwärmphase**

Diese Phase unterstützt die richtige Durchblutung des Körpers und die richtige Muskelfunktion. Sie verringert auch das Risiko von Krämpfen und Verletzungen. Es ist ratsam, mehrere Dehnungsübungen durchzuführen, wie im Folgenden beschrieben. Jede Dehnungsübung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Überanstrengen Sie sich nicht und seien Sie vorsichtig - wenn Sie Schmerzen spüren, STOPPEN Sie.



1. Seitliche Drehungen
2. Vorwärtsbeugen
3. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur
4. Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur
5. Dehnung der Waden-/Achillamuskeln

Ruhephase

Diese Phase dient der Entspannung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskeln. Sie besteht darin, die Aufwärmübungen zu wiederholen, z. B. indem man das Bewegungstempo reduziert und etwa 5 Minuten lang weitermacht.

Anschließend sollten Sie erneut Dehnungsübungen durchführen, wobei Sie darauf achten sollten, dass Sie die Muskeln nicht überfordern oder belasten. Wenn sich Ihre Fitness verbessert, müssen Sie Ihr Training möglicherweise verlängern oder die Intensität erhöhen.

Es wird empfohlen, mindestens dreimal pro Woche Sport zu treiben, wobei Sie versuchen sollten, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Al utilizar este aparato, deben observarse siempre las precauciones básicas de seguridad, incluidas las que se indican a continuación. Lea atentamente toda la información de este antes de utilizar el aparato.

1. Lea atentamente toda la información de este manual y realice ejercicios de calentamiento antes de utilizar el equipo.
2. Antes de empezar el entrenamiento, realice un calentamiento de cada parte del cuerpo para evitar lesiones. Más adelante en este encontrará más información al respecto. Después del entrenamiento, se recomienda realizar ejercicios de relajación para enfriar el cuerpo.
3. Antes de utilizarlo, asegúrese de que todas las piezas del equipo estén bien sujetas y no presenten daños. Coloque el equipo sobre una superficie nivelada y estable. Se recomienda utilizar una alfombra protectora u otro material de protección del suelo.
4. Lleve ropa y calzado deportivos adecuados cuando utilice el . Evite la ropa suelta que pueda engancharse en las piezas móviles del equipo.
5. No intente ningún mantenimiento o ajuste distinto de los descritos en este manual. En caso de problemas, interrumpa inmediatamente el uso y póngase en contacto con un centro de servicio autorizado.
6. Tenga cuidado al subir y bajar de los pedales. Agárrese siempre primero al manillar. Coloque un pedal en la posición más baja, póngase de pie sobre él y camine por el bastidor principal; a continuación, coloque el pie en el otro pedal. Cuando haga ejercicio, sujete el manillar con ambas manos y asegúrese de que los movimientos de los pedales son suaves mientras empuja o tira del manillar. Cuando haya terminado su ejercicio, mueva el pedal a la posición más baja y retire el pie primero del pedal superior y luego del inferior.
7. No utilice el aparato al aire libre.
8. El aparato está destinado exclusivamente a un uso doméstico.
9. Sólo se permite una persona en la máquina durante el ejercicio.
10. Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del aparato en funcionamiento. El aparato está destinado exclusivamente a adultos. El espacio mínimo para un uso seguro es de al menos 2 metros.
11. Si experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de reanudar.
12. La carga máxima admisible para la unidad es de 110 kg.

⚠ ADVERTENCIA:

Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico, sobre todo si tiene más de 35 años o padece alguna enfermedad. condiciones médicas. Antes de utilizar cualquier equipo de fitness, lea atentamente todo el manual de instrucciones.

⚠ PRECAUCIÓN:

Lea atentamente toda la información del manual antes de utilizar el aparato. El manual debe conservarlo para futuras referencias y posibles consultas.



LISTA DE PIEZAS:

- | | |
|---|---|
| o 52# Perno para biela izquierda 1pc. | o 9# Tornillo M6*40 6 uds. |
| o 53# Arandela Ø28xØ17x0,3 1 ud. | o 50# Arandela Ø6 * Φ12 * 1,0 6pcs. |
| o 54# Arandela elástica.0 1ud. | o 63# Tuerca de sombrerete M8 4pcs. |
| o 55# Tuerca de nylon para manivela izquierda 1/2" 1ud. | o 59# Tuerca S13 2pc. |
| o 61# Tornillo M8*70 4 uds. | o 29# Tuerca de nylon M6 10 uds. |
| o 43 # Arandela curva grande Φ 4 uds. | o 31 # Tornillo M6 * 35 4 uds. |
| o 93# Tornillo para manivela derecha 1 ud. | o 24# Tornillo ST2.9 * 12 8 uds. |
| o 53# Arandela Ø28xØ17x0,3 1 ud. | o 82 # Tornillo autorroscante ST4.2 * 20 4 uds. |
| o 54# Arandela elástica.0 1 ud. | o 30 # Arandela de arco Ø6 * Φ12 * 1,0 4 uds. |
| o 94 # Tuerca de nylon para manivela derecha 1/2" 1 ud. | |



HERRAMIENTAS

1. Llave Allen S6
2. Llave Allen S8
3. Herramienta multifunción
4. Herramienta multifunción con destornillador Phillips S10, S13, S14, S15



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1. Coloque el estabilizador delantero (14) delante del bastidor principal (1) y alinee los orificios de montaje. Fije el estabilizador delantero (14) a la curvatura delantera del bastidor principal (1) utilizando dos pernos M8x70 (61), dos arandelas de arco grandes Ø8xØ20 (43) y dos tuercas ciegas M8 (63). Coloque el estabilizador trasero (15) detrás del bastidor principal (1) y ajuste los orificios de montaje. Fije el estabilizador trasero (15) a la curvatura trasera del bastidor principal (1) utilizando dos pernos M8x70 (61), dos arandelas de arco grandes Ø8xØ20 (43) y dos tuercas ciegas M8 (63).

2. Instalación del montante delantero y del mando de ajuste de la tensión

Retire del bastidor principal (1) seis tornillos M8x15 (91), seis arandelas elásticas (62) y seis arandelas de arco grandes Ø20xØ8x2,0 (43). Introduzca el cable tensor (84) en el orificio inferior del poste delantero (2) y sáquelo del orificio cuadrado del poste.

Conecte el cable del sensor II (78) del bastidor principal (1) al cable del sensor I (92) del poste delantero (2). Inserte el poste delantero (2) en el tubo del bastidor principal (1) y fíjelo con seis tornillos M8x15 (91), seis arandelas grandes de arco Ø20xØ8x2,0 (43) y las arandelas elásticas (62) que se retiraron anteriormente.

Retire la arandela Ø5 (39) y el tornillo M5x45 (38) del pomo de control de tensión (40). Introduzca el extremo del cable de empuje del pomo en el gancho de resorte del cable de tensión (84), como se muestra en la figura A. Tire del cable de empuje hacia arriba y empujelo en la ranura del soporte metálico del cable de tensión (84), como se muestra en la figura B. Fije el pomo de control de tensión (40) al poste delantero (2) utilizando la arandela curva Ø5 y el perno M5x45 que se retiró anteriormente.

3. Instalación: Brazos de pasamanos izquierdo/derecho, reposapiés izquierdo/derecho, pedales izquierdo/derecho y cubiertas de reposapiés-A/B.

Retire dos tornillos M10x18 (32), dos arandelas elásticas Ø10 (33), dos arandelas grandes Ø10xØ20x2,0 (95) y dos arandelas Ø28x5 (35) de los lados izquierdo y eje horizontal derecho del poste delantero (2). Fije el brazo izquierdo del pasamanos (3) al eje horizontal izquierdo del poste delantero (2) utilizando un tornillo M10x18 (32), una arandela elástica Ø10 (33), una arandela grande Ø10xØ20x2,0 (95) y una arandela Ø28x5 (35) que se retiraron anteriormente.

Fije el soporte izquierdo en forma de U (10) a la biela izquierda (75) utilizando un perno de 1/2" al soporte izquierdo (52), una arandela ondulada de Ø28xØ17x0,3 (53), una arandela elástica de Ø13xØ20x2 (54) y una tuerca de nailon izquierda de 1/2" (55). Coloque la tapa S13 (59) en el perno M8x50 (58). **Nota:** el perno de 1/2" para el soporte en forma de U izquierdo (52) y el perno de 1/2" para el soporte en forma de U (93) están marcados con "L" (izquierda) y "R" (derecha). Fije el pedal izquierdo (47) a la barra izquierda (5) utilizando tres tuercas M6 nylock (29), tres arandelas Ø6xØ12x1 (50) y tres tornillos M6x40 (49). Fije las protecciones A/B (45, 46) a la barra izquierda del reposapiés (5) utilizando un tornillo autorroscante ST4.2x20 (82). Repita los pasos anteriores para fijar el brazo derecho del pasamanos (4) al eje horizontal derecho del poste delantero (2) y el soporte derecho en forma de U (10) a la manivela derecha (76).

4. Pasamanos izquierdo/derecho

Fije los pasamanos izquierdo y derecho (16, 17) a los brazos de los pasamanos izquierdo y derecho (3, 4) respectivamente utilizando cuatro tornillos M6x35 (31), cuatro arandelas curvas Ø6x12x1 (50) y cuatro tuercas M6 (29). Apriete las tuercas de sombrerete utilizando la herramienta multiusos suministrada con una broca Phillips.

5. Guardabrazos pasamanos izquierdo/derecho - conjunto A/B

Fije el protector-A del brazo izquierdo del pasamanos (25) y el protector-B del brazo izquierdo del pasamanos (26) al brazo izquierdo del pasamanos (3) utilizando cuatro tornillos ST2.9x12 (24). Apriete los tornillos con el destornillador hexagonal múltiple suministrado con un destornillador Phillips.

Fije la cubierta-A del brazo derecho del pasamanos (28) y la cubierta-B del brazo derecho del pasamanos (81) al brazo derecho del pasamanos (4) utilizando cuatro pernos ST2.9x12 (24). Apriete los tornillos utilizando la multiherramienta suministrada con un destornillador Phillips.

6. Conjunto de volante y ordenador

Retire los cuatro tornillos M5x10 (27) de la parte posterior del ordenador (65). A continuación, retire dos tornillos M8x15 (91) y dos arandelas curvadas Ø8x16x1,5 (13) del poste delantero (2). Introduzca los cables (22) del sensor de la frecuencia cardíaca manual del volante (7) en el orificio del poste delantero (2) y, a continuación, extráigalos del extremo superior del poste.

Fije el manillar (7) al poste delantero (2) utilizando los dos tornillos M8x15 (91) y las dos arandelas curvadas Ø8x16x1,5 (13) que retiró anteriormente. Conecte el cable del sensor I (92) y los cables del sensor de frecuencia cardíaca manual (22) a los cables que salen del computador (65), luego fije el computador al extremo superior del poste delantero (2) utilizando los cuatro tornillos M5x10 (27) que también fueron retirados anteriormente.

LISTA DE PIEZAS:

No.	Nombre	Ctd.	No.	Nombre	Ctd.
1	Bastidor principal	1	51	Manguito de polvo metálico Ø18xØ8	4
2	Pilar delantero	1	52	Perno en U soporte izquierdo"	1
3	Brazo izquierdo de la barandilla	1	53	Arandela ondulada Ø28xØ17x0,3	2
4	Brazo pasamanos derecho	1	54	Arandela elástica Ø13xØ20x2	2
5	Reposapiés izquierdo	1	55	Tuerca de nylon 1/2" izquierda	1
6	Reposapiés derecho	1	56	Tuerca de nylon M8	6
7	Volante	1	57	Lavadora Ø8xØ16x1,5	6
8	Cubierta decorativa izquierda	1	58	Tornillo M8X50	2
9	Tapa decorativa derecha	1	59	Anexo S13	2
10	Soporte en forma de U	2	60	Tapa estabilizadora delantera	2
11	Soporte del piñón loco	1	61	Tornillo M8X70	4
12	Polea	1	62	Arandela elástica Ø8	6
13	Arandela de arco Ø8xØ16x1,5	2	63	Tuerca de sombrerete M8	4
14	Estabilizador delantero	1	64	Portada	2
15	Estabilizador trasero	1	65	Ordenador	1
16	Pasamanos izquierdo	1	66	Guardacadena izquierdo	1
17	Pasamanos derecho	1	67	Protector de cadena derecho	1
18	Soporte de espuma para pasamanos	2	68	Tornillo ST4.2X25	8
19	Remate de pasamanos Ø32x1,5	2	69	Cinturón PJ360 J6	1
20	Soporte de espuma para pasamanos	2	70	Terminal-C Ø17	2
21	Tapa del manillar Ø28,6x1,5	2	71	Arandela ondulada Ø17	1
22	Sensor de pulso manual con cable L=750	2	72	Rodamiento 6003	2
23	Tornillo ST4.2x20	4	73	Tuerca M6	4
24	Tornillo ST2.9x12	10	74	Tornillo M6x15	4
25	Pasamanos brazo izquierdo tapa-A	1	75	Manivela izquierda	1
26	Cubierta del brazo izquierdo de la barandilla-B	1	76	Manivela derecha	1
27	Tornillo M5*10	4	77	Tapa estabilizadora trasera	2
28	Tapa del brazo derecho de la barandilla-A	1	78	Cable sensor II L=1600	1
29	Tuerca de nylon M6	10	79	Rueda de presión	1
30	Arandela de arco Ø6xØ12x1,0	4	80	Tornillo de ajuste M8x85	1
31	Tornillo M6x35	4	81	Tapa del brazo derecho del pasamanos-B	1
32	Tornillo M10x18	2	82	Tornillo ST4.2x20	10
33	Arandela elástica Ø10	2	83	Tornillo M8X20	1
34	Arandela grande Ø8xØ20x2.0	2	84	Cable de tensión L=1800	1
35	Arandela Ø28x5	2	85	Tuerca M6	2
36	Manguito de polvo metálico Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Arandela elástica Ø6	2
37	Manguito de plástico Ø32xØ16x5xØ50	2	87	Soporte en U	2
38	Tornillo M5x45	1	88	Tornillo de ajuste M6X36	2
39	Arandela Ø5	1	89	Tuerca M10x1	2
40	Mando de control de tensión	1	90	Volante	1
41	Tornillo Ø15.8x62	2	91	Tornillo M8X15	8
42	Manguito de polvo metálico Ø24,5xØ16x14	8	92	Cable del sensor I L=1100	1
43	Arandela de arco grande Ø8xØ20x2.0	10	93	Tornillo para soporte derecho en forma de U 1/2".	1
44	Tornillo M8x20	2	94	Tuerca de nylon 1/2" derecha	1
45	Reposapiés-A	2	95	Arandela Ø10xØ20x2.0	2
46	Reposapiés-B	2	96	Tornillo de plástico	2
47	Pedal izquierdo	1	97	Casquillo de goma	2
48	Pedal derecho	1	98	Tuerca M10x1,25	2
49	Tornillo M6x40	6	99	Tapa de la manivela	2
50	Arandela Ø6xØ12	6			

MANUAL DE INSTRUCCIONES MONITOR DE EJERCICIO

TIEMPO	0:00 - 99.59 HRS.
VELOCIDAD	0,0 - 99,9 KM/H
DISTANCIA	0.00 - 999.99 KM
CALORÍAS	0,00 - 999,9 KCAL
DISTANCIA TOTAL	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

BOTONES FUNCIONALES:

SCAN: entra en el modo de escaneo automático, mostrando cada función sucesivamente. en este no se pueden ajustar todas las funciones. mantenga pulsado este botón - el ordenador se reiniciará y cada función volverá a cero, excepto la función de distancia total.

TIEMPO: muestra el tiempo de ejercicio actual. En este modo, puede pulsar el botón "arriba" o "abajo" para ajustar el tiempo de ejercicio.

VELOCIDAD: muestra la velocidad actual durante el ejercicio.

DISTANCIA: muestra la distancia actual del ejercicio. Puede pulsar el botón "arriba" o "abajo" para establecer la objetivo.

CALORÍAS: muestra el número de calorías quemadas durante el ejercicio. Puede pulsar el botón "arriba" o "abajo" para establecer un número objetivo de calorías a .

ODO: muestra la distancia total recorrida por el usuario mientras trabaja con el ordenador. Este modo no se puede cambiar.

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA: acceda al modo de comprobación de la frecuencia cardíaca. Coloque las manos en ambas placas de contacto y manténgalas así durante 30 segundos: ciclocomputador mostrará su frecuencia cardíaca actual. Al encender el ordenador, el monitor mostrará la pantalla completa durante 1 segundo.

MODO ESCÁNER: en el modo escáner, si no se pulsa ningún botón la unidad cambiará automáticamente de función cada 6 segundos. Si se pulsa un botón cambiará a la función seleccionada. Durante el ejercicio, funciones como odo, velocidad, calorías, distancia operarán y calcularán los valores correspondientes. Cuando deje de hacer ejercicio, el ordenador hará una pausa y el modo cronometrado se detendrá durante 4 segundos. Si no se detecta ninguna señal durante 4 minutos el ordenador pasará al modo de reposo - la pantalla permanecerá apagada hasta que se vuelva a escuchar una señal o se pulse un botón.

Limpieza

- Limpie la bicicleta elíptica con un paño suave y detergente suave.
- No utilice abrasivos ni disolventes en las piezas de plástico.
- Limpia el sudor de la bicicleta elíptica después de cada uso.
- Tenga cuidado de no mojar demasiado la pantalla del ordenador, ya que podría provocar una descarga eléctrica o un fallo electrónico.
- Mantén la bicicleta elíptica y especialmente la consola del ordenador alejadas de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.
- Compruebe una vez a la semana que todos los tornillos de montaje y los pedales están bien apretados.

Almacenamiento

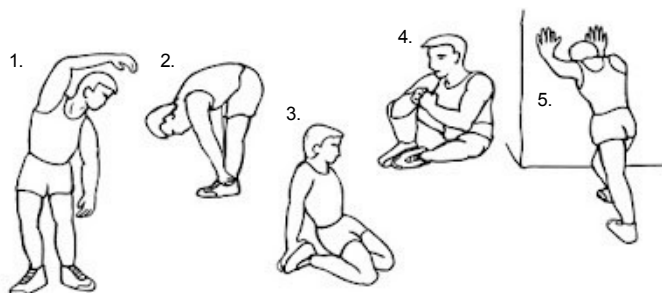
- Guarde la bicicleta elíptica en un lugar limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La bicicleta elíptica se tambalea durante el uso	Si es necesario, gire la tapa estabilizadora trasera para nivelar la bicicleta elíptica.
No hay pantalla en la consola del ordenador.	1 Desmonte la consola del ordenador y compruebe que los cables que salen de la consola del ordenador están correctamente conectados a los cables que salen del montante delantero. 2 Compruebe que las pilas están correctamente colocadas y que los muelles de las pilas están en correcto contacto con las mismas. 3. las pilas de la consola del ordenador pueden estar agotadas. Cambie las pilas por otras nuevas.
No hay lectura de frecuencia cardíaca o la lectura de frecuencia cardíaca es errónea/inconsistente.	4 Asegúrese de que las conexiones del cable del sensor de frecuencia cardíaca manual están bien sujetas. 5 Para garantizar una lectura más precisa de la frecuencia cardíaca, mantén siempre ambas manos en el sensor cuando compruebes tu frecuencia cardíaca, no sólo una. 6. sujetar los monitores portátiles de frecuencia cardíaca con demasiada fuerza. Intenta mantener una presión moderada cuando sujetes los monitores portátiles de frecuencia cardíaca.
La bicicleta elíptica emite un chirrido cuando está en uso.	Los tornillos de la bicicleta elíptica pueden estar flojos, compruébelos y apriételes.

INSTRUCCIONES PARA EL CALENTAMIENTO**Fase de calentamiento**

Esta etapa favorece el flujo sanguíneo adecuado en el organismo y el buen funcionamiento de los músculos. También reduce el riesgo de calambres y lesiones. Es aconsejable realizar varios ejercicios de estiramiento, como se indica a continuación. Cada ejercicio de estiramiento debe durar aproximadamente 30 segundos.

No te fuerces y sé prudente: si sientes dolor, DETENTE.



1. Giros laterales
2. Flexiones hacia delante
3. Estiramiento de los músculos del muslo
4. Estiramiento de los músculos de la cara interna del muslo
5. Estiramientos de los músculos de la pantorrilla y el tendón de Aquiles

Fase de descanso

Esta fase tiene por objeto relajar el sistema cardiovascular y los músculos. Consiste en repetir los ejercicios de calentamiento, por ejemplo reduciendo el ritmo del movimiento y continuando durante unos 5 minutos.

A continuación, vuelva a realizar ejercicios de estiramiento, asegurándose de no forzar ni forzar los músculos. A medida que mejore tu forma física, puede que necesites alargar o aumentar la intensidad del entrenamiento.

Se recomienda hacer ejercicio al menos tres veces por semana, procurando repartir los entrenamientos uniformemente a lo largo de la semana.

OHUTUSJUHISED

Selle seadme kasutamisel tuleb alati järgida põhilisi ohutusnõudeid, sealhulgas järgmisi. Enne seadme kasutamist lugege hoolikalt läbi kogu käesolevas kasutusjuhendis esitatud teave.

ET

1. Lugege hoolikalt kogu käesolevas kasutusjuhendis esitatud teavet ja tehke enne seadme kasutamist soojendusharjutusi.
2. Enne treeningu alustamist tehke igale kehaosale soojendus, et vältida vigastusi. Rohkem teavet selle kohta on esitatud hiljem käesolevas juhendis. Pärast treeningut on soovitatav teha lõdvestusharjutusi keha jahtumiseks.
3. Enne kasutamist veenduge, et kõik seadme osad on korralikult kinnitatud ja kahjustamata. Asetage seade tasasele, stabiilsele pinnale. Soovitatav on kasutada kaitsematti või muud põrandat kaitsvat materjali.
4. Kandke varustuse kasutamisel sobivaid spordiriideid ja -jalanõusid. Vältige lahtiseid riideid, mis võivad takerduda seadme liikuvatesse osadesse.
5. Ärge püüdke teha muid hooldus- või reguleerimistöid peale käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatute. Probleemide ilmumisel lõpetage kohe kasutamine ja pöörduge volitatud teeninduskeskuse poole.
6. Olge pedaalidele astudes ja neilt maha astudes ettevaatlik. Võtke alati kõigepealt kinni juhtraudadest. Asetage üks pedaal kõige madalamasse asendisse, siis seiske sellele ja kõndige üle põhiraami, seejärel asetage jalg teisele pedaalile. Treeningu ajal hoidke juhtrauda mõlema käega kinni ja jälgige, et pedaalide liikumine oleks sujuv, kui vajutate või tõmbate juhtrauda. Kui olete treeningu lõpetanud, viige pedaal kõige madalamasse asendisse ja võtke jalg kõigepealt kõrgemalt pedaalilt ja seejärel madalamalt pedaalilt maha.
7. Ärge kasutage seadet välitingimustes.
8. Seade on ette nähtud ainult koduseks kasutamiseks.
9. Treeningu ajal tohib masinas viibida ainult üks inimene.
10. Hoidke lapsed ja lemmikloomad töötavast seadmest eemal. Seade on mõeldud ainult täiskasvanutele. Minimaalne ruum ohutuks kasutamiseks on vähemalt 2 meetrit.
11. Kui teil tekib valu rinnus, iiveldus, pearinglus või õhupuudus, lõpetage kohe treening ja konsulteerige enne jätkamist arstiga.
12. Seadme suurim lubatud koormus on 110 kg.

⚠ HOIATUS:

Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist pidage nõu oma arstiga - eriti kui olete üle 35-aastane või kannatate mõne meditsiinilise tingimuse. Enne mis tahes treeningseadmete kasutamist lugege hoolikalt läbi kogu kasutusjuhend.

⚠ ETTEVAATUST:

Enne seadme kasutamist lugege hoolikalt kogu kasutusjuhendis toodud teavet. Kasutusjuhend peaks säilitada edaspidiseks kasutamiseks ja võimalikuks konsulteerimiseks.



OSADE LOETELU:

- o 52# Polt vasakpoolse vāntmehhanismi jaoks 1tk.
- o 53# Seibike Ø28xØ17x0,3 1 tk.
- o 54# Vedru allasõrestik.0 1tk.
- o 55# Nailonmutter vasakule vāntmehhanismile 1/2" 1tk.
- o 61# Kruvi M8*70 4 tk.
- o 43 # Suur kumer alusrõngas Ø 4 tk
- o 93# Kruvi paremale vāntvõlli 1 tk.
- o 53# Seibike Ø28xØ17x0,3 1 tk.
- o 54# Vedru allasõrestik.0 1 tk.
- o 94 # Nailonmutter paremale vāntvõlli 1/2" 1 tk
- o 9# Kruvi M6*40 6 tk.
- o 50# pesumasin Ø6 * Ø12 * 1,0 6tk.
- o 63# M8 mutter M8 4tk.
- o 59# S13 mutter 2tk.
- o 29# Nailonmutter M6 10 tk.
- o 31 # Kruvi M6 * 35 4 tk.
- o 24# kruvi ST2.9 * 12 8 tk.
- o 82 # isekeermestav kruvi ST4.2 * 20 4 tk.
- o 30 # Vibulasiplaat Ø6 * Ø12 * 1,0 4 tk.



TOOLS

1. S6 mutrivõti
2. S8 mutrivõti
3. Multifunktsionaalne tööriist
4. Multifunktsionaalne tööriist koos ristkruvikeerajaga S10, S13, S14, S15



KOKKUPANEKU JUHISED

1. Asetage esistabilisaator (14) põhiraami (1) ette ja joondage kinnitusaugud. Kinnitage esistabilisaator (14) kahe M8x70 poldi (61), kahe suure Ø8xØ20 kaarega seibiga (43) ja kahe M8-mutriga (63) põhiraami (1) esiosa kumeruse külge. Asetage tagumine stabilisaator (15) põhiraami (1) taha ja reguleerige kinnitusaugud. Kinnitage tagumine stabilisaator (15) kahe M8x70 poldi (61), kahe suure Ø8xØ20 kaarega seibiga (43) ja kahe M8-mutriga (63) põhiraami (1) tagumise kumeruse külge.

2. Esisamba ja pingete reguleerimise nupu paigaldamine

Eemaldage põhiraamilt (1) kuus M8x15 poldi (91), kuus vedruseibikut (62) ja kuus suurt Ø20xØ8x2,0 kaarega seibikut (43). Sisestage pingutuskabel (84) esiposti (2) alumisse auku ja tõmmake see välja postis olevast nelinurksest august.

Ühendage andurikaabel II (78) põhiraamist (1) andurikaabliga I (92) esipostist (2). Sisestage esipost (2) põhiraami toru külge.

(1) ja kinnitage see kuue M8x15 kruvi (91), kuue suure Ø20xØ8x2,0 kaarega seibiga (43) ja varem eemaldatud vedruseibidega (62).

Eemaldage Ø5-seib (39) ja M5x45 poldi (38) pingutusreguleerimisnupust (40). Sisestage nupu tõukekaabli ots pingutuskabli (84) vedrukonsu, nagu on näidatud joonisel A. Tõmmake tõukekaabel ülespoole ja lükake see pingutuskabli (84) metallklambri pilusse, nagu on näidatud joonisel B. Kinnitage pingutusreguleerimisnupp (40) esiposti (2) külge, kasutades eelnevalt eemaldatud Ø5 kumerat seibikist ja M5x45 poldi.

3. Paigaldamine: Vasak/parem, vasak/parem jalatugi, vasak/parem pedaal ja jalatoe katted-A/B.

Eemaldage kaks M10x18 poldi (32), kaks Ø10 vedruseibikut (33), kaks suurt Ø10xØ20x2,0 seibikut (95) ja kaks Ø28x5 seibikut (35) vasakult ja vasakult küljelt. esiposti (2) paremal horisontaalteljel. Kinnitage vasakpoolne käsipuu varras (3) esiposti (2) vasaku horisontaaltelje külge, kasutades üht M10x18 poldi (32), üht Ø10 vedruseibi (33), üht suurt Ø10xØ20x2,0 seibi (95) ja üht Ø28x5 seibi (35), mis olid eelnevalt eemaldatud.

Kinnitage vasakpoolne U-kujuline klamber (10) vasakpoolse vāntvõlli (75) külge, kasutades vasakpoolse klambri (52) ühte 1/2" poldi, Ø28xØ17x0,3 lainesõrestikku (53), Ø13xØ20x2 vedruseibi (54) ja 1/2" vasakpoolset nailonmutrit (55). Paigaldage S13 kork (59) M8x50 poldile (58). **Märkus:** vasaku U-kujulise klambri 1/2" polt (52) ja U-kujulise klambri 1/2" polt (93) on tähistatud "L" (vasakpoolne) ja "R" (vasakpoolne).

"R" (paremal). Kinnitage vasakpoolne pedaal (47) vasaku varre (5) külge kolme M6 nailonmutri (29), kolme Ø6xØ12x1 seibiga (50) ja kolme M6x40 kruviga (49). Kinnitage A/B kaitse (45, 46) vasaku jalavarre (5) külge, kasutades ühte isekeermestavat kruvi ST4,2x20 (82). Korra eespool kirjeldatud toiminguid, et kinnitada parem käsipuu varras (4) esiposti (2) parema horisontaaltelje külge ja parem U-kujuline klamber (10) parema vāntvõlli (76) külge.

4. Vasakpoolsed/parempoolsed käsipuud

Kinnitage vasak ja parem käsipuu (16, 17) vastavalt vasaku ja parema käsipuu varre (3, 4) külge, kasutades selleks nelja M6x35 poldi (31), nelja Ø6x12x1 kõverat seibikut (30) ja nelja M6 mutrit (29). Pingutage kattermutreid, kasutades kaasasolevat mitmeotstarbelist tööriista Phillips-otsaga.

5. Vasaku/parema käsipuu käsipuu kaitse - koost A/B

Kinnitage käsipuu varre kaitse-A vasaku käsipuu varre kaitse (25) ja käsipuu varre kaitse-B vasaku käsipuu varre kaitse (26) vasaku käsipuu varre (3) külge nelja ST2,9x12 kruvi (24) abil. Pingutage kruvisid kaasasoleva mitme kuuskantotsaga tööriista abil, millel on Phillips-otsakruvikeeraja.

Kinnitage parema käsipuu varre kate-A (28) ja parema käsipuu varre kate-B (81) parema käsipuu varre (4) külge nelja ST2,9x12 poldi (24) abil. Pingutage poldid kaasasoleva multitoõriista ja Phillips-kruvikeeraja abil.

6. Rooli ja arvuti koost

Eemaldage neli M5x10 kruvi (27) arvuti tagaküljelt (65). Seejärel eemaldage kaks M8x15 kruvi (91) ja kaks Ø8x16x1,5 kõverat seibikut (13) esipostilt (2). Sisestage rooliratta (7) käesügavusanduri juhtmed (22) esipostis (2) olevasse auku ja tõmmake need seejärel posti ülemisest otsast välja. Kinnitage juhttraud (7) esiposti (2) külge, kasutades kahte M8x15 kruvi (91) ja kahte Ø8x16x1,5 kumerat seibikut (13), mis eemaldati varem. Ühendage I-sensorikaabel (92) ja südame löögisageduse anduri kaablid (22) arvutist (65) väljuvate kaablitega, seejärel kinnitage arvuti esiposti (2) ülemise otsa külge, kasutades nelja M5x10 kruvi (27), mis samuti eelnevalt eemaldati.

OSADE LOETELU:

Ei.	Nimi	Qty.	Ei.	Nimi	Qty.
1	Põhiraam	1	51	Metallist pulberhülss Ø18xØ8	4
2	Eesmine samm	1	52	U-poldi vasakpoolne klamber"	1
3	Käsi vasakpoolne käsi	1	53	Laineeritud alusplaat Ø28xØ17x0,3	2
4	Õige käsi vasakpoolne käsi	1	54	Ø13xØ20x2 vedrustusrõngas	2
5	Vasakpoolne jalatugi	1	55	Vasakpoolne 1/2" nailonmutter	1
6	Paremal jalatugi	1	56	Nailonmutter M8	6
7	Rooliratas	1	57	Pesumasin Ø8xØ16x1,5	6
8	Vasakpoolne dekoratiivne kate	1	58	Kruvi M8X50	2
9	Õige dekoratiivne kate	1	59	Lisa S13	2
10	U-kujuline tugi	2	60	Eesmine stabilisaatori kork	2
11	Lükanduri klamber	1	61	Kruvi M8X70	4
12	Pulley	1	62	Ø8 vedru seibiga	6
13	Kaarepesu Ø8xØ16x1,5	2	63	M8 mutter M8	4
14	Eesmine stabilisaator	1	64	Kaane	2
15	Tagumine stabilisaator	1	65	Arvuti	1
16	Vasakpoolne käsi	1	66	Vasakpoolne kettakaitse	1
17	Paremal käsi	1	67	Õige keti kaitse	1
18	Vahtpolsterdatud käsi hoidja	2	68	Kruvi ST4.2X25	8
19	Käsi otsakork Ø32x1,5	2	69	Vöö PJ360 J6	1
20	Vahtpolsterdatud käsi hoidja	2	70	Terminal-C Ø17	2
21	Käepideme otsakork Ø28,6x1,5	2	71	Lainepesur Ø17	1
22	Käsi kantav impulssandur koos kaabliga L=750	2	72	Laager 6003	2
23	Kruvi ST4.2x20	4	73	Mutter M6	4
24	Kruvi ST2.9x12	10	74	Kruvi M6x15	4
25	Käsi vasaku käe kate-A	1	75	Vasakpoolne väntvõll	1
26	Kaitseraud vasaku käe kate-B	1	76	Õige väntvõll	1
27	Kruvi M5*10	4	77	Tagumise stabilisaatori kork	2
28	rööpa käe kate-A	1	78	Andurikaabel II L=1600	1
29	Nailonmutter M6	10	79	Surveratas	1
30	Kaarepesu Ø6xØ12x1,0	4	80	Reguleerimiskruvi M8x85	1
31	Kruvi M6x35	4	81	Parema käsi vasaku käe kate-B	1
32	Kruvi M10x18	2	82	Kruvi ST4.2x20	10
33	Vedru seibiga Ø10	2	83	Kruvi M8X20	1
34	Suur alusplaat Ø8xØ20x2,0	2	84	Pingutuskaabel L=1800	1
35	Seibid Ø28x5	2	85	Mutter M6	2
36	Metallist pulberhülss Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Vedru seibiga Ø6	2
37	Plastikmuhv Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U-klamber	2
38	Kruvi M5x45	1	88	Reguleerimiskruvi M6X36	2
39	Pesumasin Ø5	1	89	Mutter M10x1	2
40	Pinge reguleerimise nupp	1	90	Flywheel	1
41	Kruvi Ø15,8x62	2	91	Kruvi M8X15	8
42	Metallist pulberhülss Ø24,5xØ16x14	8	92	Andurikaabel I L=1100	1
43	Suur kaarega alusplaat Ø8xØ20x2,0	10	93	Kruvi parema U-kujulise klambri jaoks 1/2"	1
44	Kruvi M8x20	2	94	Parema 1/2" nailonmutter	1
45	Jalatoe kate-A	2	95	Seib Ø10xØ20x2,0	2
46	Jalatoe kate-B	2	96	Plastikust kruvi	2
47	Vasakpoolne pedaali	1	97	Kummist puks	2
48	Õige pedaali	1	98	Mutter M10x1,25	2
49	Kruvi M6x40	6	99	Kurblikate	2
50	Ø6xØ12 allasõrestik	6			

KASUTUSJUHEND TREENINGMONITOR

AEG	0:00 - 99.99 TUNDI.
KIIRUS	0,0 - 99,9 KM/H
DISTANCE	0.00 - 999.99 KM
KALORID	0.00 - 999,9 KCAL
KOKKU KAUGUS	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNKTSIONAALSED NUPUD:

SCAN: siseneb automaatsesse skaneerimisrežiimi, kuvades iga funktsiooni kordamööda. iga funktsiooni ei saa selles režiimis seadistada. hoidke seda nuppu all - arvuti nullib ja iga funktsioon naaseb nullile, välja arvatud kogukauguse funktsioon.

TIME: näitab praegust treeninguaega. Selles režiimis saate treeninguaia seadmiseks vajutada nuppu "üles" või "alla".

SPEED: näitab praegust kiirust treeningu ajal.

DISTANCE: näitab praegust treeningdistsantsi. Sihtkauguse määramiseks võite vajutada nuppu "üles" või "alla".

KALORID: näitab treeningu ajal põletatud kalorite arvu. Võite vajutada nuppu "üles" või "alla", et määrata põletatavate kalorite sihtarv.

ODO: näitab kasutaja poolt arvutiga töötamise ajal läbitud kogudistsantsi. Seda režiimi ei saa muuta.

Südame löögisageduse mõõtmine: sisenege südame löögisageduse kontrollimise režiimi. Asetage käed mõlemale kontaktplaadile ja hoidke neid 30 sekundit - arvuti näitab teie praegust südame löögisagedust. Kui arvuti on sisse lülitatud, kuvab monitor 1 sekundiks täisekraani.

SCAN MODE: skaneerimisrežiimis, kui ühtegi nuppu ei vajutata, lülitub seade automaatselt iga 6 sekundi järel funktsioonide vahel ümber. Kui nuppu vajutatakse, lülitub seade valitud funktsioonile. Treeningu ajal töötavad funktsioonid nagu odo, kiirus, kalorid, distants ja arvutavad vastavad väärtused. Kui te lõpetate treeningu, teeb arvuti pausi ja ajastatud režiim peatub 4 sekundiks. Kui 4 minuti jooksul ei tuvastata ühtegi signaali, läheb arvuti puhkeolekusse - ekraan jääb välja, kuni uuesti signaali kuulda või nuppu vajutada.

Puhastamine

- Puhastage elliptiline trenaažöör pehme lapiga ja maheda pesuvahendiga.
- Ärge kasutage plastosadele abrasiivseid või lahusteid.
- Pühkige higi elliptilise trenaažööri pärast iga kasutamist.
- Tuleb olla ettevaatlik, et arvuti ekraanipaneel ei saaks liiga märjaks, sest see võib põhjustada elektrilöögi ohtu või elektroonikarikkeid.
- Hoidke elliptiline trenaažöör ja eriti arvutikonsool otsese päikesevalguse eest, et vältida ekraani kahjustamist.
- Kontrollige kord nädalas, et kõik kinnituskruvid ja pedaalid oleksid korralikult pingutatud.

Ladustamine

- Hoidke elliptiline trenaažöör puhtas ja kuivas kohas, eemal lastest.

PROBLEEM	LAHENDUS
Elliptiline trenaažöör kõigub kasutamise ajal	Vajaduse korral pöörake tagumist stabilisaatorikorki, et elliptiline trenaažöör tasandada.
Arvutikonsoolil puudub ekraan.	1 Eemaldage arvutikonsool ja kontrollige, kas arvutikonsoolist väljuvad juhtmed on õigesti ühendatud esisambast väljuvate juhtmetega. 2 Kontrollige, et patareid oleksid õigesti paigutatud ja et patareide vedrud oleksid patareidega õiges kontaktis. 3. arvutikonsooli patareid võivad olla tühjad. Vahetage patareid uute vastu välja.
Südame löögisageduse näit puudub või südame löögisageduse näit on vigane/ebaühtlane.	4 Veenduge, et südame löögisageduse anduri kaabliühendused on kindlalt kinnitatud. 5 Täpsema südame löögisageduse mõõtmise tagamiseks hoidke südame löögisageduse kontrollimisel alati mõlemat kätt, mitte ainult ühte. 6. käeshoitavate pulsimõõdjate liiga tugevalt kinni hoidmine. Püüdke käeshoitavaid pulsimõõdjaid käes hoides hoida mõõdukat survet.
Elliptiline trenaažöör teeb kasutamise ajal kriiskavat heli.	Elliptilise treeneri kruvid võivad olla lõtvunud, kontrollige ja pingutage neid.

SOOJENDUSJUHISED**Soojendusfaas**

See etapp toetab korralikku verevoolu kehas ja lihaste nõuetekohast toimimist. Samuti vähendab see krampide ja vigastuste ohtu. Soovitatav on teha mitmeid venitusharjutusi, nagu on kirjeldatud allpool. Iga venitusharjutus peaks kestma umbes 30 sekundit. Ärge sundige ennast ja olge ettevaatlik - kui tunnete valu, STOPPIGE.



1. Külgmised pöörded
2. Ettepoole painutused
3. Reielihaste venitamine
4. Reie sisemiste lihaste venitamine
5. Vasika/taharilihaste venitamine

Puhkefaas

Selle etapi eesmärk on lõdvestada südame-veresoonkonda ja lihaseid. See hõlmab soojendusharjutuste kordamist, näiteks vähendades liikumise tempot ja jätkates seda umbes 5 minutit.

Sellele peaksid järgnema taas venitusharjutused, jälgides, et lihaseid ei survestataks ega pingutataks. Kui teie füüsiline vorm paraneb, võite pikendada või suurendada treeningu intensiivsust.

Soovitatav on treenida vähemalt kolm korda nädalas, püüdes jaotada treeningud ühtlaselt kogu nädala peale.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lors de l'utilisation de cet appareil, il convient de toujours respecter les mesures de sécurité de base, notamment les suivantes. Lisez attentivement toutes les informations contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

FR

1. Lisez attentivement toutes les informations contenues dans ce manuel et effectuez des exercices d'échauffement avant d'utiliser l'appareil.
2. Avant de commencer votre entraînement, effectuez un échauffement pour chaque partie du corps afin d'éviter les blessures. De plus amples informations à ce sujet sont fournies plus loin dans ce manuel. Après l'entraînement, il est recommandé d'effectuer des exercices de relaxation pour refroidir le corps.
3. Avant toute utilisation, assurez-vous que toutes les parties de l'appareil sont correctement fixées et qu'elles ne sont pas endommagées. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. L'utilisation d'un tapis de protection ou d'un autre matériau de protection du sol est recommandée.
4. Portez des vêtements et des chaussures de sport appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher aux parties mobiles de l'équipement.
5. N'effectuez aucun entretien ou réglage autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et contactez un centre de service agréé.
6. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez des pédales. Saisissez toujours le guidon en premier. Placez une pédale dans la position la plus basse, puis montez dessus et traversez le cadre principal, puis placez votre pied sur l'autre pédale. Lorsque vous faites de l'exercice, tenez le guidon à deux mains et veillez à ce que vos mouvements de pédale soient fluides lorsque vous poussez ou tirez sur le guidon. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez la pédale dans la position la plus basse et retirez votre pied d'abord de la pédale supérieure, puis de la pédale inférieure.
7. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
8. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
9. Une seule personne est autorisée sur l'appareil pendant l'exercice.
10. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil en fonctionnement. L'appareil est destiné aux adultes uniquement. L'espace minimum pour une utilisation en toute sécurité est d'au moins 2 mètres.
11. Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou un , arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de le reprendre.
12. La charge maximale autorisée pour l'appareil est de 110 kg.

⚠ AVERTISSEMENT :

Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin, surtout si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez de l'une des affections suivantes conditions médicales. Avant d'utiliser un appareil de fitness, lisez attentivement l'intégralité du manuel d'instructions.

⚠ ATTENTION :

Lisez attentivement toutes les informations contenues dans le manuel avant d'utiliser l'appareil. Le manuel doit à conserver pour référence future et consultation éventuelle.



LISTE DES PIÈCES :

- | | |
|--|---|
| o 52# Boulon pour manivelle gauche 1pc. | o 9# Vis M6*40 6 pcs. |
| o 53# Rondelle Ø28xØ17x0,3 1 pc. | o 50# Rondelle Ø6 * Φ12 * 1.0 6pcs. |
| o 54# Rondelle élastique.0 1pc. | o 63# Ecrou borgne M8 4pcs. |
| o 55# Ecrou nylon pour manivelle gauche 1/2" 1pc. | o 59# Ecrou S13 2pc. |
| o 61# Vis M8*70 4 pcs. | o 29# Ecrou nylon M6 10 pcs. |
| o 43 # Grande rondelle courbée Ø 4 pcs | o 31 # Vis M6 * 35 4 pcs. |
| o 93# Vis pour manivelle droite 1 pc. | o 24# Vis ST2.9 * 12 8 pcs. |
| o 53# Rondelle Ø28xØ17x0,3 1 pc. | o 82 # Vis autotaraudeuse ST4.2 * 20 4 pcs. |
| o 54# Rondelle élastique.0 1 pc. | o 30 # Rondelle à arc* Φ12 * 1.0 4 pcs. |
| o 94 # Ecrou nylon pour manivelle droite 1/2" 1 pc | |

OUTILS

1. Clé Allen S6
2. Clé Allen S8
3. Outil multifonction
4. Outil multifonction avec tournevis Phillips S10, S13, S14, S15



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

1. Placer le stabilisateur avant (14) devant le cadre principal (1) et aligner les trous de montage. Fixer le stabilisateur avant (14) à la courbure avant du cadre principal (1) à l'aide de deux boulons M8x70 (61), de deux grandes rondelles en arc Ø8xØ20 (43) et de deux écrous borgnes M8 (63). Placer le stabilisateur arrière (15) derrière le cadre principal (1) et ajuster les trous de montage. Fixer le stabilisateur arrière (15) à la courbure arrière cadre principal (1) à l'aide de deux boulons M8x70 (61), de deux grandes rondelles en arc Ø8xØ20 (43) et de deux écrous borgnes M8 (63).

2. Installation du pilier avant et du bouton de réglage de la tension

Retirer du cadre principal (1) six boulons M8x15 (91), six rondelles élastiques (62) et six grandes rondelles en arc Ø20xØ8x2,0 (43). Insérer le câble de tension (84) dans le trou inférieur du montant avant (2) et le tirer hors du trou carré du montant. Connecter le câble du capteur II (78) du cadre principal (1) au câble du capteur I (92) du montant avant (2). Insérer le montant avant (2) sur le tube du cadre principal (1) et le fixer avec six vis M8x15 (91), six grandes rondelles en arc Ø20xØ8x2,0 (43) et les rondelles élastiques (62) qui ont été retirées précédemment. Retirer la rondelle Ø5 (39) et le boulon M5x45 (38) du bouton de contrôle de la tension (40). Insérer l'extrémité du câble de poussée du bouton dans le crochet à ressort du câble de tension (84), comme indiqué dans la figure A. Tirer le câble de poussée vers le haut et le pousser dans la fente du support métallique du câble de tension (84), comme indiqué dans la figure B. Fixer le bouton de contrôle de la tension (40) au poteau avant (2) en utilisant la rondelle incurvée Ø5 et le boulon M5x45 qui ont été retirés précédemment.

3. Installation : Bras de la main courante gauche/droite, repose-pieds gauche/droite, pédales gauche/droite et couvercles de repose-pieds A/B.

Retirer deux boulons M10x18 (32), deux rondelles élastiques Ø10 (33), deux grandes rondelles Ø10xØ20x2,0 (95) et deux rondelles Ø28x5 (35) de la gauche et de la droite. axe horizontal droit du poteau avant (2). Fixer le bras gauche de la main courante (3) à l'axe horizontal gauche du poteau avant (2) à l'aide d'un boulon M10x18 (32), d'une rondelle élastique Ø10 33), d'une grande rondelle Ø10xØ20x2,0 (95) et d'une rondelle Ø28x5 35) qui ont été enlevés précédemment. Fixez le support gauche en U (10) à la manivelle gauche (75) à l'aide d'un boulon 1/2" au support gauche (52), d'une rondelle ondulée Ø28xØ17x0,3 (53), d'une rondelle élastique Ø13xØ20x2 (54) et d'un écrou gauche en nylon 1/2" (55). Montez le capuchon S13 (59) sur le boulon M8x50 (58). **Remarque :** le boulon 1/2" pour le support en U gauche (52) et le boulon 1/2" pour le support en U (93) sont marqués "L" (gauche) et "R" (droite). Fixer la pédale gauche (47) à la barre gauche (5) à l'aide de trois écrous nylock M6 (29), trois rondelles Ø6xØ12x1 (50) et trois vis M6x40 (49). Fixer les protections A/B (45, 46) à la barre gauche du repose-pieds (5) à l'aide d'une vis autotaraudeuse ST4.2x20 (82). Répéter les étapes ci-dessus pour fixer le bras de la main courante droite (4) à l'axe horizontal droit du poteau avant (2) et l'étrier en U droit (10) à la manivelle droite (76).

4. Mains courantes gauche/droite

Fixer les mains courantes gauche et droite (16, 17) aux mains courantes gauche et droite (3, 4) respectivement à l'aide de quatre boulons M6x35 (31), de quatre rondelles courbes Ø6x12x1 (30) et de quatre écrous M6 (29). Serrer les écrous borgnes à l'aide de l'outil multifonctionnel fourni avec une pointe Phillips.

5. Protège-bras de la main courante gauche/droite - ensemble A/B

Fixer la protection du bras de la main courante-A protection du bras de la main courante gauche (25) et la protection du bras de la main courante-B protection du bras de la main courante gauche (26) au bras de la main courante gauche (3) à l'aide de quatre vis ST2,9x12 (24). Serrer les vis à l'aide du tournevis hexagonal fourni et d'un tournevis cruciforme.

Fixer le couvercle-A du bras de la main courante droite (28) et le couvercle-B du bras de la main courante droite (81) au bras de la main courante droite (4) à l'aide de quatre boulons ST2,9x12 (24). Serrez les boulons à l'aide de l'outil multifonctionnel fourni et d'un tournevis Phillips.

6. Assemblage du volant et de l'ordinateur

Retirez les quatre vis M5x10 (27) de l'arrière de l'ordinateur (65). Retirez ensuite deux vis M8x15 (91) et deux rondelles bombées Ø8x16x1,5 (13) du montant avant (2). Insérer les fils du capteur de fréquence cardiaque (22) du volant (7) dans le trou du montant avant (2), puis les retirer de l'extrémité supérieure du montant. Fixez le guidon (7) au montant avant (2) à l'aide des deux vis M8x15 (91) et des deux rondelles bombées Ø8x16x1,5 (13) qui ont été retirées précédemment. Connectez le câble du capteur I (92) et les câbles du capteur de fréquence cardiaque (22) aux câbles sortant de l'ordinateur (65), puis fixez l'ordinateur à l'extrémité supérieure du montant avant (2) à l'aide des quatre vis M5x10 (27) qui ont également été retirées précédemment.

LISTE DES PIÈCES :

Non.	Nom	Qty.	Non.	Nom	Qty.
1	Cadre principal	1	51	Manchon métallique en poudre Ø18xØ8	4
2	Colonne avant	1	52	Boulon en U du support gauche"	1
3	Bras gauche de la main courante	1	53	Rondelle ondulée Ø28xØ17x0,3	2
4	Bras de la main courante droite	1	54	Ø13xØ20x2 rondelle élastique	2
5	Repose-pieds gauche	1	55	Ecrou nylon 1/2" gauche	1
6	Repose-pieds droit	1	56	Ecrou en nylon M8	6
7	Volant	1	57	Machine à laver Ø8xØ16x1.5	6
8	Couvercle décoratif gauche	1	58	Vis M8X50	2
9	Couvercle décoratif droit	1	59	Annexe S13	2
10	Support en forme de U	2	60	Capuchon de stabilisateur avant	2
11	Support de pignon	1	61	Vis M8X70	4
12	Poulie	1	62	Rondelle élastique Ø8	6
13	Rondelle arc Ø8xØ16x1.5	2	63	Ecrou borgne M8	4
14	Stabilisateur avant	1	64	Couverture	2
15	Stabilisateur arrière	1	65	Ordinateur	1
16	Main courante gauche	1	66	Protège-chaîne gauche	1
17	Main courante droite	1	67	Protège-chaîne droit	1
18	Support de main courante en mousse	2	68	Vis ST4.2X25	8
19	Embout de main courante Ø32x1,5	2	69	Courroie PJ360 J6	1
20	Support de main courante en mousse	2	70	Terminal-C Ø17	2
21	Embout de guidon Ø28.6x1.5	2	71	Rondelle ondulée Ø17	1
22	Capteur de pouls manuel avec câble L=750	2	72	Palier 6003	2
23	Vis ST4.2x20	4	73	Ecrou M6	4
24	Vis ST2.9x12	10	74	Vis M6x15	4
25	Couvercle du bras gauche de la main courante-A	1	75	Manivelle gauche	1
26	Couvercle du bras gauche du garde-corps-B	1	76	Manivelle droite	1
27	Vis M5*10	4	77	Capuchon de stabilisateur arrière	2
28	Couvercle du bras de la main courante droite-A	1	78	Câble du capteur II L=1600	1
29	Écrou en nylon M6	10	79	Roue de pression	1
30	Rondelle arc Ø6xØ12x1.0	4	80	Vis de réglage M8x85	1
31	Vis M6x35	4	81	Couvercle du bras de la main courante droite-B	1
32	Vis M10x18	2	82	Vis ST4.2x20	10
33	Rondelle élastique Ø10	2	83	Vis M8X20	1
34	Grande rondelle Ø8xØ20x2.0	2	84	Câble de tension L=1800	1
35	Rondelle Ø28x5	2	85	Ecrou M6	2
36	Manchon en poudre métallique Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Rondelle élastique Ø6	2
37	Manchon en plastique Ø32xØ16x5xØ50	2	87	Support en U	2
38	Vis M5x45	1	88	Vis de réglage M6X36	2
39	Rondelle Ø5	1	89	Ecrou M10x1	2
40	Bouton de contrôle de la tension	1	90	Volant d'inertie	1
41	Vis Ø15.8x62	2	91	Vis M8X15	8
42	Manchon métallique en poudre Ø24.5xØ16x14	8	92	Câble du capteur I L=1100	1
43	Rondelle grand arc Ø8xØ20x2.0	10	93	Vis pour le support en U droit 1/2"	1
44	Vis M8x20	2	94	Ecrou nylon 1/2" droit	1
45	Couvercle de repose-pieds-A	2	95	Rondelle Ø10xØ20x2.0	2
46	Couvercle de repose-pieds-B	2	96	Vis en plastique	2
47	Pédale gauche	1	97	Douille en caoutchouc	2
48	Pédale droite	1	98	Ecrou M10x1,25	2
49	Vis M6x40	6	99	Couvercle de manivelle	2
50	Rondelle Ø6xØ12	6			

MANUEL D'INSTRUCTION MONITEUR D'EXERCICE

TEMPS	0:00 - 99.59 HRS.
VITESSE	0,0 - 99,9 KM/H
DISTANCE	0,00 - 999,99 KM
CALORIES	0,00 - 999,9 KCAL
DISTANCE TOTALE	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

BOUTONS FONCTIONNELS :

SCAN : entre dans le mode de balayage automatique, affichant chaque fonction à tour de rôle. toutes les fonctions ne peuvent pas être réglées dans ce mode. maintenez ce bouton enfoncé - l'ordinateur sera réinitialisé et chaque fonction reviendra à zéro, à l'exception de la fonction de distance totale.

TIME : indique la durée de l'exercice en cours. Dans ce mode, vous pouvez appuyer sur le bouton "haut" ou "bas" pour régler la durée de l'exercice.

SPEED : indique la vitesse actuelle pendant l'exercice.

DISTANCE : affiche la distance actuelle de l'exercice. Vous pouvez appuyer sur la touche "haut" ou "bas" pour définir la distance cible.

CALORIES : indique le nombre de calories brûlées pendant l'exercice. Vous pouvez appuyer sur la touche "up" ou "down" pour définir un nombre cible de calories à brûler.

ODO : indique la distance totale parcourue par l'utilisateur lorsqu'il travaille avec l'ordinateur. Ce mode ne peut pas être modifié.

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE : entrez dans le mode de vérification de la fréquence cardiaque. Placez vos mains sur les deux plaques de contact et maintenez-les pendant 30 secondes - l'ordinateur affichera votre fréquence cardiaque actuelle. Lorsque l'ordinateur est allumé, le moniteur affiche le plein écran pendant 1 seconde.

MODE DE BALAYAGE : en mode de balayage, si aucun bouton n'est enfoncé, l'appareil passe automatiquement d'une fonction à l'autre toutes les 6 secondes. Si vous appuyez sur un bouton, l'appareil passe à la fonction sélectionnée. Pendant l'exercice, les fonctions telles que l'odo, la vitesse, les calories et la distance fonctionnent et calculent les valeurs correspondantes. Lorsque vous arrêtez l'exercice, l'ordinateur se met en pause et le mode chronométré s'arrête pendant 4 secondes. Si aucun signal n'est détecté pendant 4 minutes, l'ordinateur passe en mode veille - l'écran reste éteint jusqu'à ce qu'un signal soit à nouveau entendu ou qu'un bouton soit pressé.

Nettoyage

- Nettoyez l'exerciseur elliptique avec un chiffon doux et un détergent doux.
- Ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants sur les pièces en plastique.
- Essuyez la sueur sur l'appareil après chaque utilisation.
- Il faut veiller à ne pas trop mouiller l'écran de l'ordinateur, car cela peut entraîner un risque d'électrocution ou une défaillance électronique.
- Gardez l'appareil elliptique et surtout la console de l'ordinateur à l'abri de la lumière directe du soleil pour éviter d'endommager l'écran.
- Vérifiez une fois par semaine que toutes les vis de montage et les pédales sont correctement serrées.

Stockage

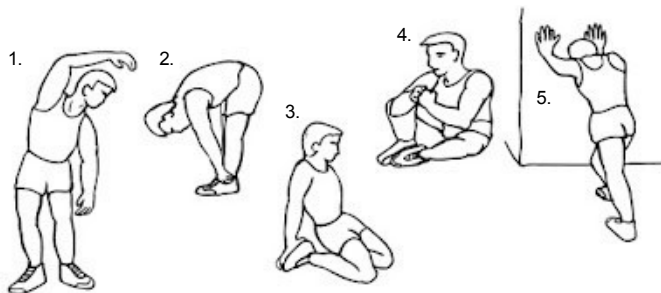
- Ranger l'exerciseur elliptique dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.

PROBLÈME	SOLUTION
L'exerciseur elliptique vacille pendant l'utilisation	Si nécessaire, tourner le capuchon du stabilisateur arrière pour mettre l'exerciseur elliptique à niveau.
Il n'y a pas d'affichage sur la console de l'ordinateur.	1 Retirer la console de l'ordinateur et vérifier que les fils sortant de la console de l'ordinateur sont correctement connectés aux fils sortant du pilier avant.
	2 Vérifiez que les piles sont correctement positionnées et que les ressorts des piles sont bien en contact avec les piles.
	3. Les piles de la console de l'ordinateur sont peut-être déchargées. Remplacez les piles par des neuves.
Pas de lecture de la fréquence cardiaque ou la lecture de la fréquence cardiaque est erronée/inconsistante.	4 Assurez-vous que les connexions du câble du capteur de fréquence cardiaque sont bien fixées.
	5 Pour garantir une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, gardez toujours les deux mains sur le capteur lorsque vous vérifiez votre fréquence cardiaque, et non une seule.
	6. tenir les cardiofréquencemètres portables trop fermement. Essayez de maintenir une pression modérée lorsque vous tenez les cardiofréquencemètres portables.
L'exerciseur elliptique émet un son strident lorsqu'il est utilisé.	Les vis de l'exerciseur elliptique peuvent être desserrées, vérifiez-les et resserrez-les.

INSTRUCTIONS POUR L'ÉCHAUFFEMENT**Phase d'échauffement**

Cette étape favorise une bonne circulation sanguine dans l'organisme et un bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le risque de crampes et de blessures. Il est conseillé d'effectuer plusieurs exercices d'étirement, comme indiqué ci-dessous. Chaque exercice d'étirement doit durer environ 30 secondes.

Ne forcez pas et soyez prudent - si vous ressentez une douleur, ARRÊTEZ.



1. Virages latéraux
2. Flexion avant
3. Étirer les muscles des cuisses
4. Étirer les muscles de l'intérieur des cuisses
5. Étirements des muscles du mollet et de l'ischio-jambier

Phase de repos

Cette étape vise à détendre le système cardiovasculaire et les muscles. Elle consiste à répéter les exercices d'échauffement, par exemple en réduisant le rythme du mouvement et en continuant pendant environ 5 minutes.

Ces exercices doivent être suivis d'exercices d'étirement, en veillant à ne pas pousser ou forcer les muscles. Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, vous devrez peut-être allonger ou augmenter l'intensité de votre entraînement.

Il est recommandé de faire de l'exercice au moins trois fois par semaine, en essayant de répartir les séances d'entraînement de manière égale tout au long de la semaine.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A készülék használatakor mindig be kell tartani az alapvető biztonsági óvintézkedéseket, beleértve az alábbiakat. A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el a jelen kézikönyvben található összes információt.

1. Olvassa el figyelmesen a kézikönyvben található összes információt, és végezzen bemelegítő gyakorlatokat a berendezés használata előtt.
2. Az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítést minden testrész számára a sérülések elkerülése érdekében. Erről a kézikönyv későbbi részében talál további információkat. Az edzés után ajánlott relaxációs gyakorlatokat végezni a test lehűtése érdekében.
3. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés minden része megfelelően rögzítve van és nem sérült. Helyezze a berendezést vízszintes, stabil felületre. Ajánlott védőszőnyeg vagy más padlóvédő anyag használata.
4. A felszerelés használatakor viseljen megfelelő sportruházatot és lábbelit. Kerülje a bő ruházatot, amely beakadhat a berendezés mozgó részeibe.
5. Ne próbálkozzon semmilyen, a jelen kézikönyvben leírtakon kívüli karbantartással vagy beállítással. Bármilyen probléma esetén azonnal hagyja abba a használatot, és forduljon hivatalos szervizközpontoz.
6. Legyen óvatos a pedálokra való fel- és leszálláskor. Mindig a kormányt ragadja meg először. Helyezze az egyik pedált a legalacsonyabb pozícióba, majd álljon rá, és menjen át a főkereten, majd tegye a lábát a másik pedálra. Edzés közben mindkét kezével fogja meg a kormányt, és ügyeljen arra, hogy a pedálok mozgása egyenletes legyen, miközben nyomja vagy húzza a kormányt. Amikor befejezte az edzést, állítsa a pedált a legalacsonyabb állásba, és vegye le a lábát először a magasabb, majd az alacsonyabb pedálról.
7. Ne használja a készüléket kültéren.
8. A berendezés kizárólag háztartási használatra készült.
9. Az edzés során csak egy személy tartózkodhat a gépen.
10. Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a működő készüléktől. A készüléket kizárólag felnőtteknek szánták. A biztonságos használatához szükséges minimális hely legalább 2 méter.
11. Ha mellkasi fájdalmat, hányingert, szédülést vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és a folytatás előtt forduljon orvosához.
12. A készülék maximálisan megengedett terhelhetősége 110 kg.

FIGYELEM:

Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával - különösen, ha Ön 35 év feletti, vagy ha valamilyen egészségügyi állapotok. Bármilyen fitnesseszköz használata előtt olvassa el figyelmesen a teljes használati útmutatót.

VIGYÁZAT:

A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvben található összes információt. A kézikönyvnek a jövőbeni hivatkozás és esetleges konzultáció céljából.



SZERKEZETI LISTA:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 52# Csavar a bal oldali forgattyúhoz 1db. ○ 53# Alátét Ø28xØ17x0,3 1 db. ○ 54# Rugós alátét.0 1db. ○ 55# Nylon anya bal oldali forgattyúhoz 1/2" 1db. ○ 61# Csavar M8*70 4 db. ○ 43 # Nagy ívelt alátét Ø 4 db ○ 93# Csavar a jobb oldali forgattyúhoz 1 db. ○ 53# Alátét Ø28xØ17x0,3 1 db. ○ 54# Rugós alátét.0 1 db. ○ 94 # Nylon anya a jobb oldali kurblihoz 1/2" 1 db | <ul style="list-style-type: none"> ○ 9# Csavar M6*40 6 db. ○ 50# alátét Ø6 * Ø12 * 1,0 6db. ○ 63# Sapka anya M8 4db. ○ 59# S13 anya 2db. ○ 29# Nylon anya M6 10 db. ○ 31 # Csavar M6 * 35 4 db. ○ 24# csavar ST2.9 * 12 8 db. ○ 82 # Önmetsző csavar ST4.2 * 20 4 db. ○ 30 # íves alátét Ø6 * Ø12 * 1,0 4 db. |
|---|--|



SZERSZEREK

1. S6 imbuszkulcs
2. S8 imbuszkulcs
3. Multifunkciós eszköz
4. Multifunkciós szerszám Phillips csavarhúzóval S10, S13, S14, S15



ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

1. Helyezze az első stabilizátort (14) a főkeret (1) elé, és igazítsa a rögzítőfuratokat. Rögzítse az első stabilizátort (14) a főkeret (1) első ívéhez két M8x70-es csavarral (61), két nagy Ø8xØ20-as ív alátétet (43) és két M8-as csavaranyával (63) segítségével. Helyezze a hátsó stabilizátort (15) a főkeret (1) mögé, és igazítsa be a rögzítőfuratokat. Rögzítse a hátsó stabilizátort (15) a főkeret (1) hátsó ívéhez két M8x70-es csavarral (61), két nagy Ø8xØ20-as ív alátétet (43) és két M8-as csavaranyával (63) segítségével.

2. Az első oszlop és a feszességállító gomb beszerelése

Távolítsa el hat M8x15 csavart (91), hat rugós alátétet (62) és hat nagy Ø20xØ8x2,0 ív alátétet (43) a főkeretből (1). Helyezze be a feszítőkábelt (84) az első oszlop (2) alsó furatába, és húzza ki az oszlopon lévő négyzet alakú furatból.

Csatlakoztassa a II. érzékelőkábelt (78) a főkeretből (1) az I. érzékelőkábelhez (92) az első oszlopból (2). Helyezze az első oszlopot (2) a főkeret csővére.

(1), és rögzítse hat M8x15 csavarral (91), hat nagy Ø20xØ8x2,0 ív alátétet (43) és a korábban eltávolított rugós alátétekkel (62).

Távolítsa el az Ø5-ös alátétet (39) és az M5x45-ös csavart (38) a feszítésszabályozó gombból (40). Helyezze a gomb nyomókábelének végét a feszítőkábel (84) rugós kampójába, ahogy az A. ábrán látható. Húzza felfelé a nyomókábelt, és tolja be a feszítőkábel (84) fémtartójának nyílásába, ahogy az a B. ábrán látható. Rögzítse a feszítőgombot (40) az első oszlophoz (2) a korábban eltávolított Ø5-ös ívelt alátét és az M5x45-ös csavar segítségével.

3. Telepítés: bal/jobbal kapaszkodókarok, bal/jobbal lábtartók, bal/jobbal pedálok és lábtartófedelek-A/B.

Távolítsa el két M10x18-as csavart (32), két Ø10-es rugós alátétet (33), két nagy Ø10xØ20x2,0 alátétet (95) és két Ø28x5-ös alátétet (35) a bal és a bal oldali részből.

az első oszlop (2) jobb oldali vízszintes tengelye. Rögzítse a bal oldali kapaszkodókart (3) az első oszlop (2) bal oldali vízszintes tengelyéhez egy M10x18 csavarral (32), egy Ø10 rugós alátét (33), egy nagy Ø10xØ20x2,0 alátét (95) és egy Ø28x5 alátét (35) segítségével, amelyeket korábban eltávolított.

Rögzítse a bal oldali U alakú konzolt (10) a bal oldali forgattyúhoz (75) egy 1/2"-os csavarral a bal oldali konzolhoz (52), egy Ø28xØ17x0,3 hullámos alátét (53), egy Ø13xØ20x2 rugós alátét (54) és egy 1/2"-os bal oldali nejlonszál (55) segítségével. Szerelje fel az S13 kupakot (59) az M8x50-es csavarral (58).

Megjegyzés: a bal oldali U-alakú tartóhoz (52) és az U-alakú tartóhoz (93) való 1/2"-os csavarral "L" (bal) és "R" (jobb) jelöléssel van ellátva.

"R" (jobb). Rögzítse a bal oldali pedált (47) a bal oldali rúdhoz (5) három M6 nylock anyával (29), három Ø6xØ12x1 alátét (50) és három M6x40 csavarral (49) segítségével.

Rögzítse az A/B védőelemeket (45, 46) a bal lábtartó rúdhoz (5) egy ST4,2x20 önmetsző csavarral (82) segítségével. Ismételje meg a fenti lépéseket a jobb oldali kapaszkodókar (4) rögzítéséhez az első oszlop (2) jobb oldali vízszintes tengelyéhez, valamint a jobb oldali U alakú konzol (10) rögzítéséhez a jobb oldali kurblihoz (76).

4. Bal/jobbal oldali kapaszkodók

Rögzítse a bal és jobb oldali kapaszkodót (16, 17) a bal és jobb oldali kapaszkodókarokhoz (3, 4) négy M6x35 csavarral (31), négy Ø6x12x1 ív alátét (30) és négy M6-os anyával (29) segítségével. Húzza meg a csavaranyákat a mellékelt többcélú szerszámmal, Phillips bit segítségével.

5. Bal/jobbal oldali kapaszkodókarok - A/B szerelvény

Rögzítse a bal oldali kapaszkodókar védőburkolatot-A (25) és a bal oldali kapaszkodókar védőburkolatot-B (26) a bal oldali kapaszkodókarra (3) négy ST2,9x12-es csavarral (24). Húzza meg a csavarokat a mellékelt, Phillips csavarhúzóval ellátott multi hexa szerszámmal.

Rögzítse a jobb oldali kapaszkodókar fedelét-A (28) és a jobb oldali kapaszkodókar fedelét-B (81) a jobb oldali kapaszkodókarhoz (4) négy ST2,9x12-es csavarral (24). Húzza meg a csavarokat a mellékelt, Phillips csavarhúzóval ellátott multifunkciós szerszámmal.

6. Kormánykerék és számítógép összeszerelése

Távolítsa el a négy M5x10-es csavart (27) a számítógép hátuljáról (65). Ezután távolítsa el két M8x15 csavart (91) és két Ø8x16x1,5 íves alátétet (13) az első oszlopról (2). Helyezze be a kormánykerékből (7) a kézi szívfrequencia-érzékelő vezetékét (22) az első oszlopon (2) lévő furatba, majd húzza ki őket az oszlop felső végéből.

Rögzítse a kormányt (7) az első oszlophoz (2) a két M8x15 csavar (91) és a két Ø8x16x1,5 íves alátét (13) segítségével, amelyeket korábban eltávolított. Csatlakoztassa az I-érzékelő kábelt (92) és a kézi szívfrequencia-érzékelő kábeleit (22) a számítógépből (65) kilépő kábelekhez, majd rögzítse a számítógépet az első oszlop (2) felső végéhez a szintén korábban eltávolított négy M5x10 csavar (27) segítségével.

SZERKEZETI LISTA:

Nem.	Név	Qty	Nem.	Név	Qty
1	Főkeret	1	51	Fém porhüvely Ø18xØ8	4
2	Első oszlop	1	52	U-csavaros bal oldali konzol"	1
3	A korlát bal karja	1	53	Hullámos alátét Ø28xØ17x0,3	2
4	Jobb oldali kapaszkodókar	1	54	Ø13xØ20x2 rugós alátét	2
5	Bal lábtartó	1	55	Bal oldali 1/2" nylon anya	1
6	Jobb lábtartó	1	56	Nylon anya M8	6
7	Kormánykerék	1	57	Mosógép Ø8xØ16x1.5	6
8	Bal oldali díszburkolat	1	58	M8X50 csavar	2
9	Jobb oldali dekoratív borítás	1	59	S13 melléklet	2
10	U alakú támasz	2	60	Első stabilizátor sapka	2
11	Lengőkar konzol	1	61	M8X70 csavar	4
12	Csigakerék	1	62	Ø8 rugós alátét	6
13	Ø8xØ16x1,5 íves alátét Ø8xØ16x1,5	2	63	Sapka anya M8	4
14	Első stabilizátor	1	64	Borító	2
15	Hátsó stabilizátor	1	65	Számítógép	1
16	Bal oldali kapaszkodó	1	66	Bal oldali láncvédő	1
17	Jobb oldali kapaszkodó	1	67	Jobb oldali láncvédő	1
18	Habos kapaszkodótartó	2	68	ST4.2X25 csavar	8
19	Kapaszkodó végzáró sapka Ø32x1,5	2	69	Öv PJ360 J6	1
20	Habos kapaszkodótartó	2	70	Terminál-C Ø17	2
21	Kormányvég sapka Ø28,6x1,5	2	71	Hullámos alátét Ø17	1
22	Kézi impulzusérzékelő kábellel L=750	2	72	Csapágó 6003	2
23	ST4.2x20 csavar	4	73	M6-os anya	4
24	ST2.9x12 csavar	10	74	M6x15 csavar	4
25	Kormány bal karjának fedele-A	1	75	Bal kurbli	1
26	Bal oldali védőkorlát kar burkolat-B	1	76	Jobb kurbli	1
27	M5*10 csavar	4	77	Hátsó stabilizátor sapka	2
28	Jobb sínkar fedele-A	1	78	Érzékelő kábel II L=1600	1
29	Nylon anya M6	10	79	Nyomáskerek	1
30	Ø6xØ12x1,0 íves alátét Ø6xØ12x1,0	4	80	Beállítócsavar M8x85	1
31	M6x35 csavar	4	81	Jobb oldali kapaszkodókar burkolat-B	1
32	M10x18 csavar	2	82	ST4.2x20 csavar	10
33	Ø10-es rugós alátét	2	83	M8X20 csavar	1
34	Nagy alátét Ø8xØ20x2,0	2	84	Feszített kábel L=1800	1
35	Ø28x5 alátét	2	85	M6-os anya	2
36	Fém porhüvely Ø33xØ29xØ16x14x14x3	4	86	Ø6 rugós alátét	2
37	Műanyaghüvely Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U zárójel	2
38	M5x45 csavar	1	88	Beállítócsavar M6X36	2
39	Ø5 alátét	1	89	M10x1 anyát	2
40	Feszültségszabályozó gomb	1	90	Lendkerék	1
41	Csavar Ø15,8x62	2	91	M8X15 csavar	8
42	Fém porhüvely Ø24.5xØ16x14	8	92	Érzékelő kábel I L=1100	1
43	Nagy ívű alátét Ø8xØ20x2,0	10	93	Csavar a jobb oldali U alakú konzolhoz 1/2"	1
44	M8x20-as csavar	2	94	Jobb 1/2" nejlon anya	1
45	Lábtámasz burkolat-A	2	95	Ø10xØ20x2,0 alátét Ø10xØ20x2,0	2
46	Lábtámasz burkolat-B	2	96	Műanyag csavar	2
47	Bal pedál	1	97	Gumi persely	2
48	Jobb pedál	1	98	M10x1,25 anyát	2
49	M6x40 csavar	6	99	Kurbli fedél	2
50	Ø6xØ12 alátét	6			

HASZNÁLATI UTASÍTÁS EDZÉS MONITOR

IDŐ	0:00 - 99.59 ÓRA.
SPEED	0,0 - 99,9 KM/H
TÁVOLSÁG	0.00 - 999.99 KM
KALÓRIÁK	0.00 - 999.9 KCAL
ÖSSZES TÁVOLSÁG	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNKCIONÁLIS GOMBOK:

SCAN: automatikus letapogatás üzemmódba lép, sorban megjelenítve az egyes funkciókat. minden funkció nem állítható be ebben az üzemmódban. tartás lenyomva ezt a gombot - számítógép visszaáll, és minden funkció visszaáll nullára, kivéve a teljes távolság funkciót.

TIME: az aktuális edzésidőt mutatja. Ebben az üzemmódban a "fel" vagy "le" gomb megnyomásával állíthatja be az edzésidőt.

SPEED: az edzés közbeni aktuális sebességet mutatja.

TÁVOL: az aktuális edzés távolságát mutatja. A céltávolság beállításához megnyomhatja a "fel" vagy "le" gombot.

KALÓRIÁK: az edzés során elégetett kalóriák számát mutatja. A "fel" vagy "le" gomb megnyomásával beállíthatja az elégetendő kalóriák célszámát.

ODO: a felhasználó által a számítógéppel végzett munka során megtett teljes távolságot mutatja. Ez az üzemmód nem módosítható.

SZÍVMÉRÉS MÉRÉS: lépjen be a pulzusszám ellenőrző üzemmódba. Helyezze kezét mindkét érintőlapra, és tartsa lenyomva 30 másodpercig - számítógép megjeleníti az aktuális pulzusszámot. A számítógép bekapcsolásakor a monitor 1 másodpercig a teljes képernyőt jeleníti meg.

SCAN MODE: scan üzemmódban, ha nem nyomja meg a gombot, a 6 másodpercenként automatikusan vált a funkciók között. Ha megnyom egy gombot, akkor a kiválasztott funkcióra vált. Edzés közben az olyan funkciók, mint az odo, sebesség, kalória, távolság működnek és kiszámítják a megfelelő értékeket. Ha abbahagyja az edzést, a számítógép szünetet tart, és az időzített üzemmód 4 másodpercre leáll. Ha 4 percig nem észlel jelet, számítógép alvó üzemmódba kapcsol - a képernyő kikapcsolva marad, amíg ismét nem érkezik jel, vagy meg nem nyom egy gombot.

Tisztítás

- Tisztítsa meg az elliptikus tréner puha ruhával és enyhe tisztítószerrel.
- Ne használjon csiszolóanyagokat vagy oldószereket a műanyag alkatrészeken.
- Minden használat után törölje le az elliptikus trénerrel az izzadságot.
- Ügyelni kell arra, hogy a számítógép kijelzőpanelje ne legyen túl nedves, mert ez áramütésveszélyt vagy elektronikai meghibásodást okozhat.
- Tartsa az elliptikus tréner és különösen a számítógépes konzolt a közvetlen napfénytől távol, hogy elkerülje a képernyő károsodását.
- Hetente egyszer ellenőrizze, hogy minden rögzítőcsavar és pedál megfelelően meg van-e húzva.

Tárolás

- Tárolja az elliptikus tréner tiszta és száraz helyen, gyermekektől távol.

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
Az elliptikus tréner használat közben meginog	Ha szükséges, forgassa el a hátsó stabilizátor sapkát az elliptikus tréner kiegyenlítéséhez.
A számítógép konzolján nincs kijelző.	1 Vegye ki a számítógép-konzolt, és ellenőrizze, hogy a számítógép-konzolból kijövő vezeték megfelelően csatlakoznak-e az első oszlopból kijövő vezetékhez.
	2 Ellenőrizze, hogy az elemek helyesen vannak-e elhelyezve, és hogy az elemrugók megfelelően érintkeznek-e az elemekkel.
	3. A számítógép-konzol elemei lemerülhettek. Cserélje ki az elemeket újakra.
Nincs pulzusmérés vagy a pulzusmérés hibás/nem következetes.	4 Győződjön meg róla, hogy a kézi szívritmus-érzékelő kábelcsatlakozásai biztonságosan rögzítve vannak.
	5 A pontosabb pulzusmérés érdekében mindig tartsa mindkét kezét az érzékelőn, amikor a pulzusszámot ellenőrzi, ne csak az egyiket.
	6. A kézi pulzusmérőket túl szorosan tartja. Próbáljon meg mérsékelt nyomást fenntartani, amikor a kézi pulzusmérőket tartja.
Az elliptikus tréner használat közben csikorgó hangot ad ki.	Az elliptikus tréner csavarjai meglazulhatnak, ellenőrizze és húzza meg őket.

BEMELEGÍTÉSI UTASÍTÁSOK**Bemelegítő fázis**

Ez a szakasz támogatja a megfelelő véráramlást a szervezetben és a megfelelő izomműködést. Csökkenti a görcsök és a sérülések kockázatát is. Célszerű többféle nyújtógyakorlatot végezni, az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtógyakorlatnak körülbelül 30 másodpercig kell tartania.

Ne erőltesse magát, és legyen óvatos - ha fájdalmat érez, ÁLLJON MEG.



1. Oldalirányú fordulatok
2. Előrehajlások
3. A combizmok nyújtása
4. A belső combizmok nyújtása
5. Vádli/achilles-izom nyújtás

Pihenő fázis

Ennek a szakasznak a célja a szív- és érrendszer és az izmok ellazítása. A bemelegítő gyakorlatok megismétlését jelenti, pl. a mozgás tempójának csökkentésével és kb. 5 percig tartó folytatásával.

Ezt ismét nyújtógyakorlatoknak kell követniük, ügyelve arra, hogy az izmokat ne nyomjuk vagy ne feszítsük meg. Ahogy javul a kondíciója, úgy lehet, hogy hosszabbítania kell, vagy növelnie kell az edzés intenzitását.

Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor eddzz, és próbáld meg egyenletesen elosztani az edzéseket a hét folyamán.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Quando si utilizza questo apparecchio, è necessario sempre le precauzioni di sicurezza di base, tra cui le seguenti. Leggere attentamente tutte le informazioni contenute in questo manuale prima di utilizzare l'apparecchio.

IT

1. Leggere attentamente tutte le informazioni contenute in questo manuale ed eseguire esercizi di riscaldamento prima di utilizzare l'apparecchiatura.
2. Prima di iniziare l'allenamento, eseguire un riscaldamento per ogni parte del corpo per evitare lesioni. Maggiori informazioni al riguardo sono fornite più avanti in questo manuale. Dopo l'allenamento, si consiglia di eseguire esercizi di rilassamento per raffreddare il corpo.
3. Prima dell'uso, accertarsi che tutte le parti dell'apparecchiatura siano fissate correttamente e non siano danneggiate. Posizionare l'apparecchiatura su una superficie piana e stabile. Si raccomanda l'uso di un tappetino protettivo o di altro materiale di protezione del pavimento.
4. Durante l'utilizzo dell'apparecchiatura, indossare abbigliamento e calzature sportive adeguate. Evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti mobili dell'apparecchiatura.
5. Non effettuare interventi di manutenzione o regolazione diversi da quelli descritti nel presente manuale. In caso di problemi, interrompere immediatamente l'uso e rivolgersi a un centro di assistenza autorizzato.
6. Fate attenzione quando salite e scendete dai pedali. Afferrate sempre prima il manubrio. Posizionate un pedale nella posizione più bassa, quindi saliteci sopra e attraversate il telaio principale, poi mettete il piede sull'altro pedale. Durante l'allenamento, tenere il manubrio con entrambe le mani e assicurarsi che i movimenti dei pedali siano fluidi mentre si spinge o si tira il manubrio. Al termine dell'allenamento, spostate il pedale nella posizione più bassa e togliete il piede prima dal pedale superiore e poi da quello inferiore.
7. Non utilizzare il dispositivo all'aperto.
8. L'apparecchiatura è destinata esclusivamente all'uso domestico.
9. Durante l'esercizio è ammessa una sola persona sulla macchina.
10. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'apparecchio in funzione. L'apparecchio è destinato esclusivamente agli adulti. Lo spazio minimo per un utilizzo sicuro è di almeno 2 metri.
11. In caso di dolore al petto, nausea, vertigini o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'attività fisica e consultare il medico prima di riprenderla.
12. Il carico massimo consentito per l'unità è di 110 kg.

⚠ ATTENZIONE:

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, consultate il vostro medico, soprattutto se avete più di 35 anni o se soffrite di una qualsiasi patologia. condizioni mediche. Prima di utilizzare qualsiasi attrezzo per il fitness, leggere attentamente l'intero manuale di istruzioni.

⚠ ATTENZIONE:

Prima di utilizzare il dispositivo, leggere attentamente tutte le informazioni contenute nel manuale. Il manuale deve conservare per riferimenti futuri e per eventuali consultazioni.



ELENCO DEI PARTI:

- o 52# Bullone per pedivella sinistra 1 pezzo.
- o 53# Rondella Ø28xØ17x0,3 1 pz.
- o 54# Rondella elastica.0 1pz.
- o 55# Dado in nylon per manovella sinistra 1/2" 1pz.
- o 61# Vite M8*70 4 pz.
- o 43 # Rondella curva grande Ø 4 pz.
- o 93# Vite per manovella destra 1 pz.
- o 53# Rondella Ø28xØ17x0,3 1 pz.
- o 54# Rondella elastica.0 1 pz.
- o 94 # Dado in nylon per manovella destra 1/2" 1 pz.
- o 9# Vite M6*40 6 pz.
- o Rondella 50# Ø6 * Ø12 * 1,0 6pz.
- o 63# Dado a calotta M8 4 pz.
- o 59# Dado S13 2 pz.
- o 29# Dado in nylon M6 10 pz.
- o 31 # Vite M6 * 35 4 pz.
- o 24# Vite ST2.9 * 12 8 pz.
- o 82 # Vite autofilettante ST4.2 * 20 4 pz.
- o 30 # Rondella per arco* Ø12 * 1,0 4 pz.



STRUMENTI

1. Chiave a brugola S6
2. Chiave a brugola S8
3. Strumento multifunzione
4. Strumento multifunzione con cacciavite a croce S10, S13, S14, S15



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1. Posizionare lo stabilizzatore anteriore (14) davanti al telaio principale (1) e allineare i fori di montaggio. Fissare lo stabilizzatore anteriore (14) alla curvatura anteriore del telaio principale (1) utilizzando due bulloni M8x70 (61), due rondelle ad arco Ø8xØ20 grandi (43) e due dadi M8 (63). Posizionare lo stabilizzatore posteriore (15) dietro il telaio principale (1) e regolare i fori di montaggio. Fissare lo stabilizzatore posteriore (15) alla curvatura posteriore telaio principale (1) utilizzando due bulloni M8x70 (61), due rondelle ad arco Ø8xØ20 grandi (43) e due dadi a testa cilindrica M8 (63).

2. Installazione del montante anteriore e della manopola di regolazione della tensione

Rimuovere dal telaio principale (1) sei bulloni M8x15 (91), sei rondelle elastiche (62) e sei rondelle ad arco Ø20xØ8x2,0 grandi (43). Inserire il cavo di tensione (84) nel foro inferiore del montante anteriore (2) ed estrarlo dal foro quadrato del montante.

Collegare il cavo del sensore II (78) dal telaio principale (1) al cavo del sensore I (92) dal montante anteriore (2). Inserire il montante anteriore (2) sul tubo del telaio principale (1) e fissarlo con sei viti M8x15 (91), sei rondelle ad arco Ø20xØ8x2,0 grandi (43) e le rondelle elastiche (62) rimosse in precedenza.

Rimuovere la rondella Ø5 (39) e il bullone M5x45 (38) dalla manopola di controllo della tensione (40). Inserire l'estremità del cavo di spinta della manopola nel gancio a molla del cavo di tensione (84), come mostrato nella figura A. Tirare il cavo di spinta verso l'alto e spingerlo nella fessura della staffa metallica del cavo di tensione (84), come mostrato nella figura B. Fissare la manopola di controllo della tensione (40) al montante anteriore (2) utilizzando la rondella curva Ø5 e il bullone M5x45 precedentemente rimossi.

3. Installazione: Braccioli corrimano destro/sinistro, pedane destro/sinistro, pedali destro/sinistro e copripedane-A/B.

Rimuovere i due bulloni M10x18 (32), le due rondelle elastiche Ø10 (33), le due rondelle grandi Ø10xØ20x2,0 (95) e le due rondelle Ø28x5 (35) da sinistra e da destra. asse orizzontale destro del montante anteriore (2). Fissare il braccio sinistro del corrimano (3) all'asse orizzontale sinistro del montante anteriore (2) utilizzando un bullone M10x18 (32), una rondella elastica Ø10 (33), una rondella grande Ø10xØ20x2,0 (95) e una rondella Ø28x5 (35) precedentemente rimosse.

Fissare la staffa a U sinistra (10) alla pedivella sinistra (75) utilizzando un bullone da 1/2" alla staffa sinistra (52), una rondella ondulata Ø28xØ17x0,3 (53), una rondella elastica Ø13xØ20x2 (54) e un dado in nylon sinistro da 1/2" (55). Montare il tappo S13 (59) sul bullone M8x50 (58). **Nota:** il bullone da 1/2" per la staffa a U sinistra (52) e il bullone da 1/2" per la staffa a U (93) sono contrassegnati con "L" (sinistra) e "R" (destra).

"R" (destra). Fissare il pedale sinistro (47) alla barra sinistra (5) utilizzando tre dadi nylock M6 29, tre rondelle Ø6xØ12x1 (50) e tre viti M6x40 (49). Fissare le protezioni A/B (45, 46) alla barra della pedana sinistra (5) utilizzando una vite autofilettante ST4.2x20 (82). Ripetere i passaggi precedenti per fissare il braccio del corrimano destro (4) all'asse orizzontale destro del montante anteriore (2) e la staffa a U destra (10) alla manovella destra (76).

4. Corrimano destro/sinistro

Fissare i corrimano destro e sinistro (16, 17) ai bracci del corrimano destro e sinistro (3, 4) rispettivamente utilizzando quattro bulloni M6x35 (31), quattro rondelle curve Ø6x12x1 (30) e quattro dadi M6 (29). Serrare i dadi a calotta utilizzando l'utensile multiuso in dotazione con una punta Phillips.

5. Protezioni dei bracci del corrimano sinistro/destro - gruppo A/B

Fissare la protezione del braccio del corrimano-A del braccio del corrimano sinistro (25) e la protezione del braccio del corrimano-B del braccio del corrimano sinistro (26) al braccio del corrimano sinistro (3) utilizzando quattro viti ST2,9x12 (24). Serrare le viti utilizzando l'utensile esagonale multiplo in dotazione con un cacciavite a croce.

cacciavite. Fissare il coperchio-A del braccio del corrimano destro (28) e il coperchio-B del braccio del corrimano destro (81) al braccio del corrimano destro (4) utilizzando quattro bulloni ST2,9x12 (24). Serrare i bulloni utilizzando il multiutensile in dotazione con un cacciavite a croce.

6. Gruppo volante e computer

Rimuovere le quattro viti M5x10 (27) dal retro del computer (65). Rimuovere quindi due viti M8x15 (91) e due rondelle curve Ø8x16x1,5 (13) dal montante anteriore (2). Inserire i fili del sensore di frequenza cardiaca (22) dal volante (7) nel foro del montante anteriore (2), quindi estrarli dall'estremità superiore del montante. Fissare il manubrio (7) al montante anteriore (2) utilizzando le due viti M8x15 (91) e le due rondelle curve Ø8x16x1,5 (13) rimosse in precedenza. Collegare il cavo del sensore I (92) e i cavi del sensore di frequenza cardiaca (22) ai cavi che escono dal computer (65), quindi fissare il computer all'estremità superiore del montante anteriore (2) utilizzando le quattro viti M5x10 (27), anch'esse precedentemente rimosse.

ELENCO DEI PARTI:

No.	Nome	Qty.	No.	Nome	Qty.
1	Telaio principale	1	51	Manicotto in polvere metallica Ø18xØ8	4
2	Montante anteriore	1	52	Staffa sinistra con bullone a U"	1
3	Braccio sinistro del corrimano	1	53	Rondella ondulata Ø28xØ17x0,3	2
4	Braccio del corrimano destro	1	54	Rondella elastica Ø13xØ20x2	2
5	Poggiapiedi sinistro	1	55	Dado in nylon da 1/2" sinistro	1
6	Poggiapiedi destro	1	56	Dado in nylon M8	6
7	Volante	1	57	Lavatrice Ø8xØ16x1,5	6
8	Coperchio decorativo sinistro	1	58	Vite M8X50	2
9	Copertura decorativa destra	1	59	Allegato S13	2
10	Supporto a U	2	60	Tappo dello stabilizzatore anteriore	2
11	Staffa del perno folle	1	61	Vite M8X70	4
12	Puleggia	1	62	Rondella elastica Ø8	6
13	Rondella ad arco Ø8xØ16x1,5	2	63	Dado a tazza M8	4
14	Stabilizzatore anteriore	1	64	Copertina	2
15	Stabilizzatore posteriore	1	65	Computer	1
16	Corrimano sinistro	1	66	Protezione catena sinistra	1
17	Corrimano destro	1	67	Paracatena destro	1
18	Supporto per corrimano in schiuma	2	68	Vite ST4.2X25	8
19	Tappo terminale del corrimano Ø32x1,5	2	69	Cinghia PJ360 J6	1
20	Supporto per corrimano in schiuma	2	70	Terminale-C Ø17	2
21	Tappo terminale del manubrio Ø28,6x1,5	2	71	Rondella ondulata Ø17	1
22	Sensore di polso portatile con cavo L=750	2	72	Cuscinetto 6003	2
23	Vite ST4.2x20	4	73	Dado M6	4
24	Vite ST2.9x12	10	74	Vite M6x15	4
25	Coperchio del braccio sinistro del corrimano-A	1	75	Manovella sinistra	1
26	Coperchio del braccio sinistro del guardrail-B	1	76	Manovella destra	1
27	Vite M5*10	4	77	Tappo dello stabilizzatore posteriore	2
28	Coperchio del braccio del binario destro-A	1	78	Cavo sensore II L=1600	1
29	Dado in nylon M6	10	79	Ruota di pressione	1
30	Rondella ad arco Ø6xØ12x1.0	4	80	Vite di regolazione M8x85	1
31	Vite M6x35	4	81	Coperchio del braccio del corrimano destro-B	1
32	Vite M10x18	2	82	Vite ST4.2x20	10
33	Rondella elastica Ø10	2	83	Vite M8X20	1
34	Rondella grande Ø8xØ20x2.0	2	84	Cavo di tensione L=1800	1
35	Rondella Ø28x5	2	85	Dado M6	2
36	Manicotto in polvere metallica Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Rondella elastica Ø6	2
37	Manicotto di plastica Ø32xØ16x5xØ50	2	87	Staffa a U	2
38	Vite M5x45	1	88	Vite di regolazione M6X36	2
39	Rondella Ø5	1	89	Dado M10x1	2
40	Manopola di controllo della tensione	1	90	Volano	1
41	Vite Ø15,8x62	2	91	Vite M8X15	8
42	Manicotto in polvere metallica Ø24,5xØ16x14	8	92	Cavo del sensore I L=1100	1
43	Rondella ad arco grande Ø8xØ20x2.0	10	93	Vite per la staffa a U destra 1/2"	1
44	Vite M8x20	2	94	Dado in nylon da 1/2" a destra	1
45	Copertura poggipiedi-A	2	95	Rondella Ø10xØ20x2.0	2
46	Copertura poggipiedi-B	2	96	Vite di plastica	2
47	Pedale sinistro	1	97	Boccola in gomma	2
48	Pedale destro	1	98	Dado M10x1,25	2
49	Vite M6x40	6	99	Coperchio della manovella	2
50	Rondella Ø6xØ12	6			

MANUALE D'ISTRUZIONI DEL MONITOR PER ESERCIZI

TEMPO	0:00 - 99,99 ORE.
VELOCITÀ	0,0 - 99,9 KM/H
DISTANZA	0,00 - 999,99 KM
CALORIE	0,00 - 999,9 KCAL
DISTANZA TOTALE	0,00 - 999,99 KM
PULS	40-240 BPM

PULSANTI FUNZIONALI:

SCAN: entra in modalità di scansione automatica, visualizzando ogni funzione a turno. In questa modalità non è possibile impostare tutte le funzioni. tenendo premuto questo pulsante, il computer viene azzerato e ogni funzione torna a zero, tranne quella della distanza totale.

TEMPO: mostra il tempo di esercizio corrente. In questa modalità, è possibile premere il pulsante "su" o "giù" per impostare il tempo di esercizio.

VELOCITÀ: mostra la velocità corrente durante l'esercizio.

DISTANZA: visualizza la distanza di allenamento corrente. È possibile premere il pulsante "su" o "giù" per impostare la distanza obiettivo.

CALORIE: indica il numero di calorie bruciate durante l'esercizio. È possibile premere il pulsante "su" o "giù" per impostare il numero di calorie da bruciare.

ODO: mostra la distanza totale percorsa dall'utente mentre lavora con il computer. Questa modalità non può essere modificata.

MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA: accedere alla modalità di controllo della frequenza cardiaca. Posizionare le mani su entrambe le piastre di contatto e tenerle premute per 30 secondi: il computer visualizzerà la frequenza cardiaca corrente. Quando il computer è acceso, il monitor visualizza lo schermo intero per 1 secondo.

MODALITÀ SCAN: in modalità scan, se non viene premuto alcun pulsante, l'unità passa automaticamente da una funzione all'altra ogni 6 secondi. Se si preme un pulsante, passa alla funzione selezionata. Durante l'esercizio, funzioni come odo, velocità, calorie, distanza funzionano e calcolano i valori corrispondenti. Quando si smette di allenarsi, il computer si mette in pausa e la modalità a tempo si ferma per 4 secondi. Se non viene rilevato alcun segnale per 4 minuti, il computer entra in modalità di sospensione: lo schermo rimane spento fino a quando non si sente nuovamente un segnale o si preme un pulsante.

Pulizia

- Pulire il trainer ellittico con un panno morbido e un detergente delicato.
- Non utilizzare abrasivi o solventi sulle parti in plastica.
- Asciugare il sudore dal trainer ellittico dopo ogni utilizzo.
- È necessario prestare attenzione a non bagnare troppo il pannello del display del computer, in quanto ciò potrebbe causare scosse elettriche o guasti elettronici.
- Tenere il trainer ellittico e soprattutto la console del computer lontano dalla luce diretta del sole per evitare di danneggiare lo schermo.
- Controllare una volta alla settimana che tutte le viti di montaggio e i pedali siano ben serrati.

Immagazzinamento

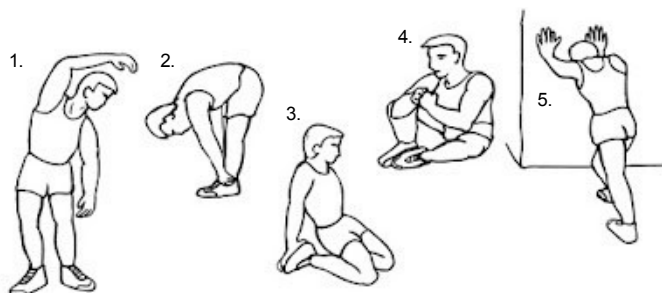
- Conservare il trainer ellittico in un luogo pulito e asciutto, lontano dalla portata dei bambini.

PROBLEMA	SOLUZIONE
Il trainer ellittico traballa durante l'uso	Se necessario, ruotare il coperchio dello stabilizzatore posteriore per livellare il trainer ellittico.
Non c'è alcun display sulla console del computer.	1 Rimuovere la console del computer e verificare che i fili che escono dalla console del computer siano collegati correttamente ai fili che escono dal montante anteriore.
	2 Verificare che le batterie siano posizionate correttamente e che le molle della batteria siano in contatto con le batterie.
	3. le batterie della console del computer potrebbero essere scariche. Sostituire le batterie con altre nuove.
Nessuna lettura della frequenza cardiaca o la lettura della frequenza cardiaca è errata/inconsistente.	4 Assicurarsi che i collegamenti del cavo del sensore di frequenza cardiaca siano fissati saldamente.
	5 Per garantire una lettura più accurata della frequenza cardiaca, tenere sempre entrambe le mani sul sensore quando si controlla la frequenza cardiaca, non solo una.
	6. tenere il cardiofrequenzimetro portatile troppo stretto. Cercate di mantenere una pressione moderata quando tenete il cardiofrequenzimetro portatile.
Il trainer ellittico emette un suono stridente durante l'uso.	Le viti del trainer ellittico potrebbero essere allentate; controllarle e serrarle.

ISTRUZIONI PER IL RISCALDAMENTO**Fase di riscaldamento**

Questa fase favorisce il corretto flusso sanguigno nel corpo e la corretta funzione muscolare. Inoltre, riduce il rischio di crampi e lesioni. Si consiglia di eseguire diversi esercizi di stretching, come indicato di seguito. Ogni esercizio di stretching deve durare circa 30 secondi.

Non forzatevi e usate cautela: se sentite dolore, fermatevi.



1. Giri laterali
2. Piegamenti in avanti
3. Stretching dei muscoli della coscia
4. Stretching dei muscoli dell'interno coscia
5. Stretching dei muscoli del polpaccio/achilleo

Fase di riposo

Questa fase mira a rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Si tratta di ripetere gli esercizi di riscaldamento, ad esempio riducendo il ritmo del movimento e continuando per circa 5 minuti.

A questo dovrebbero seguire nuovamente esercizi di stretching, facendo attenzione a non sollecitare o sforzare i muscoli. Con il miglioramento della forma fisica, potrebbe essere necessario allungare o aumentare l'intensità dell'allenamento.

Si consiglia di fare esercizio almeno tre volte alla settimana, cercando di distribuire gli allenamenti in modo uniforme nell'arco della settimana.

SAUGOS INSTRUKCIJOS

Naudojant šį prietaisą, visada reikia laikytis pagrindinių saugos priemonių, įskaitant šias. Prieš naudodami prietaisą atidžiai perskaitykite visą šią vadovą pateiktą informaciją.

LT

1. Prieš naudodamiesi įranga atidžiai perskaitykite visą šią vadovą pateiktą informaciją ir atlikite apšilimo pratimus.
2. Kad išvengtumėte traumų, prieš pradėdami treniruotę apšilkite kiekvieną kūno dalį. Daugiau informacijos apie tai pateikiama toliau šiame vadove. Po treniruotės rekomenduojama atlikti atsipalaidavimo pratimus kūniui atvėsinti.
3. Prieš naudodami įsitikinkite, kad visos įrangos dalys yra tinkamai pritvirtintos ir nepažeistos. Pastatykite įrangą ant lygaus, stabilaus paviršiaus. Rekomenduojama naudoti apsauginį kilimėlį arba kitą grindų apsaugos medžiagą.
4. Naudodamiesi įranga dėvėkite tinkamą sportinę aprangą ir avalynę. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už judančių įrangos dalių.
5. Nebandykite atlikti jokios techninės priežiūros ar reguliavimo darbų, išskyrus aprašytus šiame vadove. Kilus bet kokiems nesklandumams, nedelsdami nutraukite naudojimą ir kreipkitės į įgaliotąjį techninės priežiūros centrą.
6. Būkite atsargūs lipdami ant pedalų ir nulipdami nuo jų. Visada pirmiausia paimkite vairą. Vieną pedalą pastatykite į žemiausią padėtį, tada atsistokite ant jo ir eikite per pagrindinį rėmą, tada uždėkite koją ant kito pedalo. Mankštinamiesi laikykite vairą abiem rankomis ir užtikrinkite, kad pedalų judesiai būtų tolygūs, o stumdami ar traukdami vairą stumkite pedalus. Baigę treniruotę, perstumkite pedalą į žemiausią padėtį ir nuimkite koją iš pradžių nuo aukštesnio, o paskui nuo žemesnio pedalo.
7. Nenaudokite prietaiso lauke.
8. Įrangą skirta naudoti tik buityje.
9. Pratybų metu ant treniruoklio gali būti tik vienas asmuo.
10. Laikykite vaikus ir naminius gyvūnus atokiau nuo veikiančio prietaiso. Įrenginys skirtas tik suaugusiems. Mažiausia saugiam naudojimui reikalinga erdvė yra ne mažesnė kaip 2 metrai.
11. Jei jaučiate krūtinės skausmą, pykinimą, galvos svaigimą ar, nedelsdami nutraukite treniruotę ir prieš jas atnaujindami pasitarkite su gydytoju.
12. Didžiausia leistina įrenginio apkrova yra 110 kg.

⚠️ ĮSPĖJIMAS:

Prieš pradėdami bet kokią mankštos programą, pasitarkite su gydytoju, ypač jei esate vyresni nei 35 metų arba sergate kokia nors liga. sveikatos būklės. Prieš naudodami bet kokią treniruoklių įrangą, atidžiai perskaitykite visą naudojimo instrukciją.

⚠️ ĮSPĖJIMAS:

Prieš naudodami prietaisą atidžiai perskaitykite visą vadovą pateiktą informaciją. Vadovas turėtų saugoti, kad ateityje būtų galima su jais susipažinti ir konsultuotis.

DALYKŲ SARAŠAS:



- 52# Kairiojo alkūninio mechanizmo varžtas 1 vnt.
- 53# Plėvelė Ø28xØ17x0,3 1 vnt.
- 54# Spyruoklinė poveržlė 0 1 vnt.
- 55# Nailoninė veržlė kairiajam vairui 1/2" 1 vnt.
- 61# Varžtas M8*70 4 vnt.
- 43 # Didelė išlenkta poveržlė Ø 4 vnt.
- 93# Dešiniojo alkūninio mechanizmo varžtas 1 vnt.
- 53# Plėvelė Ø28xØ17x0,3 1 vnt.
- 54# Spyruoklinė poveržlė 0 1 vnt.
- 94 # Nailoninė veržlė dešiniajam vairui 1/2" 1 vnt.
- 9# Varžtas M6*40 6 vnt.
- 50# poveržlė Ø6 * Ø12 * 1.0 6vnt.
- 63# Dangtelinė veržlė M8 4vnt.
- 59# S13 veržlė 2 vnt.
- 29# Nailoninė veržlė M6 10 vnt.
- 31 # Sraigtas M6 * 35 4 vnt.
- 24# Sraigtas ST2.9 * 12 8 vnt.
- 82 # Savisriegis varžtas ST4.2 * 20 4 vnt.
- 30 # Lanko poveržlė Ø6 * Ø12 * 1.0 4 vnt.



ĮRANKIAI

1. Alleninis veržliaraktis S6
2. Alleninis veržliaraktis S8
3. Daugiafunkcinis įrankis
4. Daugiafunkcinis įrankis su kryžiniu atsuktuvu S10, S13, S14, S15



SURINKIMO INSTRUKCIJOS

1. Pastatykite priekinį stabilizatorių (14) priešais pagrindinį rėmą (1) ir sulyguokite tvirtinimo skyles. Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (14) prie pagrindinio rėmo (1) priekinio išlenkimo dviem M8x70 varžtais (61), dviem didelėmis Ø8xØ20 lanko poveržlėmis (43) ir dviem M8 veržlėmis (63). Už pagrindinio rėmo (1) užlenkite galinį stabilizatorių (15) ir sureguliuokite tvirtinimo skyles. Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (15) prie pagrindinio rėmo (1) galinio išlenkimo dviem M8x70 varžtais (61), dviem didelėmis Ø8xØ20 lanko poveržlėmis (43) ir dviem M8 veržlėmis (63).

2. Priekinio statramsčio ir įtempimo reguliavimo rankenėlės montavimas

Nuo pagrindinio rėmo (1) nuimkite šešis M8x15 varžtus (91), šešias spyruoklines poveržles (62) ir šešias dideles Ø20xØ8x2,0 lanko poveržles (43). Įkiškite įtempimo trosą (84) į priekinio stulpelio (2) apatinę skylę ir ištraukite jį iš kvadratinės skylės stulpelio.

Prijunkite jutiklio II kabelį (78) nuo pagrindinio rėmo (1) prie jutiklio I kabelio (92) nuo priekinio stulpelio (2). Įstatykite priekinį stulpelį (2) į pagrindinio rėmo vamzdį (1) ir pritvirtinkite jį šešiais M8x15 varžtais (91), šešiomis didelėmis Ø20xØ8x2,0 lanko poveržlėmis (43) ir spyruoklinėmis poveržlėmis (62), kurios buvo nuimtos anksčiau.

Nuo įtempimo reguliavimo rankenėlės (40) nuimkite Ø5 poveržlę (39) ir M5x45 varžtą (38). Įkiškite rankenėlės traukos trosą į įtempimo trosą (84) spyruoklinį kabelį, kaip parodyta A paveikslėlyje. Patraukite traukos trosą į viršų ir įstumkite jį į įtempimo trosą (84) metalinio laikiklio lizdą, kaip parodyta B paveikslėlyje. Pritvirtinkite įtempimo valdymo rankenėlę (40) prie priekinio stulpelio (2) naudodami lenktą Ø5 poveržlę ir M5x45 varžtą, kurie buvo nuimti anksčiau.

3. Įrengimas: Kairės/dešinės pusės turėklų rankenos, kairės/dešinės pusės pėdų atramos, kairės/dešinės pusės pedalai ir pėdų atramų dangteliai-A/B.

Išsukite du M10x18 varžtus (32), dvi Ø10 spyruoklines poveržles (33), dvi dideles Ø10xØ20x2,0 poveržles (95) ir dvi Ø28x5 poveržles (35) iš kairės ir iš kairės pusės.

priekinio stulpelio (2) dešinioji horizontali ašis. Pritvirtinkite kairiojo turėklo rankeną (3) prie priekinio stulpelio (2) kairiosios horizontalios ašies naudodami vieną

M10x18 varžtą (32), vieną Ø10 spyruoklinę poveržlę (33), vieną didelę Ø10xØ20x2,0 poveržlę (95) ir vieną Ø28x5 poveržlę (35), kurie buvo nuimti anksčiau. Pritvirtinkite kairįjį U formos laikiklį (10) prie kairiojo alkūninio mechanizmo (75) naudodami vieną 1/2" varžtą prie kairiojo laikiklio (52), Ø28xØ17x0,3 banginę poveržlę (53), Ø13xØ20x2 spyruoklinę poveržlę (54) ir 1/2" kairę nailoninę veržlę (55). Uždėkite S13 dangtelį (59) ant M8x50 varžto (58). **Pastaba:** kairiojo U formos laikiklio 1/2" varžtas (52) ir U formos laikiklio 1/2" varžtas (93) yra pažymėti "L" (kairėje) ir "R" (dešinėje).

"R" (dešinė). Pritvirtinkite kairįjį pedalą (47) prie kairiojo strypo (5) naudodami tris M6 veržles (29), tris Ø6xØ12x1 poveržles (50) ir tris M6x40 varžtus (49).

Pritvirtinkite A/B apsaugas (45, 46) prie kairiojo pedalo strypo (5) naudodami vieną ST4,2x20 savisriegį varžtą (82). Pakartokite pirmiau nurodytus veiksmus, kad pritvirtintumėte dešiniojo turėklo rankeną (4) prie dešiniojo priekinio stulpelio (2) horizontalios ašies ir dešinįjį U formos laikiklį (10) prie dešiniojo alkūnės krumplyračio (76).

4. Kairės/dešinės pusės turėklai

Pritvirtinkite kairįjį ir dešinįjį turėklus (16, 17) prie kairiojo ir dešiniojo turėklų svirčių (3, 4), naudodami atitinkamai keturis M6x35 varžtus (31), keturias Ø6x12x1 lenktas poveržles (30) ir keturias M6 veržles (29). Užveržkite veržles naudodami pateiktą universalų įrankį su Phillips antgaliu.

5. Kairės/dešinės turėklų rankų apsaugos - A/B mazgas

Keturiais ST2,9x12 varžtais (24) prie kairiojo turėklo rankenos (3) pritvirtinkite turėklo rankenos apsaugą-A (25) ir turėklo rankenos apsaugą-B (26) prie kairiojo turėklo rankenos (3). Varžtus priveržkite naudodami pridedamą daugiafunkcinį šešiakampį įrankį su kryžiniu atsuktuvu.

Keturiais ST2,9x12 varžtais (24) pritvirtinkite dešiniojo turėklo rankenos dangtelį-A (28) ir dešiniojo turėklo rankenos dangtelį-B (81) prie dešiniojo turėklo rankenos (4). Varžtus priveržkite naudodami pateiktą daugiafunkcinį įrankį su kryžiniu atsuktuvu.

6. Vairo ir kompiuterio mazgas

Nuo kompiuterio galinės dalies (65) atsukite keturis M5x10 varžtus (27). Tada nuo priekinio stovo (2) nuimkite du M8x15 varžtus (91) ir dvi Ø8x16x1,5 lenktas poveržles (13). Įkiškite rankinio širdies ritmo jutiklio laidus (22) nuo vairo (7) į priekinio stulpelio (2) skylę, tada ištraukite juos iš viršutinio stulpelio galo. Pritvirtinkite vairą (7) prie priekinio stulpelio (2) dviem M8x15 varžtais (91) ir dviem Ø8x16x1,5 lenktomis poveržlėmis (13), kurios buvo nuimtos anksčiau. Prijunkite I-jutiklio kabelį (92) ir rankinio širdies ritmo jutiklio kabelius (22) priekabėlių, išeinančių iš kompiuterio (65), tada pritvirtinkite kompiuterį prie priekinio stulpelio (2) viršutinio galo keturiais M5x10 varžtais (27), kurie taip pat buvo nuimti anksčiau.

DALYKŲ SARAŠAS:

Ne.	Pavadinimas	Kiekybė	Ne.	Pavadinimas	Kiekybė
1	Pagrindinis rėmas	1	51	Metalinė miltelinė įvorė Ø18xØ8	4
2	Priekinis ramstis	1	52	U formos varžtas kairiajame laikiklyje"	1
3	Kairysis turėklo petys	1	53	Gofruota poveržlė Ø28xØ17x0,3	2
4	Dešinysis turėklo porankis	1	54	Ø13xØ20x2 spyruoklinė poveržlė	2
5	Kairės kojos atrama	1	55	Kairė 1/2" nailoninė veržlė	1
6	Dešinės kojos atrama	1	56	Nailoninė veržlė M8	6
7	Vairas	1	57	Skalbimo mašina Ø8xØ16x1,5	6
8	Kairės pusės dekoratyvinis dangtelis	1	58	Sraigtas M8X50	2
9	Dešinysis dekoratyvinis dangtelis	1	59	S13 priedas	2
10	U formos atrama	2	60	Priekinio stabilizatoriaus dangtelis	2
11	Stumtuvo laikiklis	1	61	Varžtas M8X70	4
12	Skriemulys	1	62	Ø8 spyruoklinė poveržlė	6
13	Lanko poveržlė Ø8xØ16x1,5	2	63	Dangtelio veržlė M8	4
14	Priekinis stabilizatorius	1	64	Viršelės	2
15	Galinis stabilizatorius	1	65	Kompiuteris	1
16	Kairysis turėklas	1	66	Kairė grandinės apsauga	1
17	Dešinysis turėklas	1	67	Dešinysis grandinės apsaugas	1
18	Putų turėklų laikiklis	2	68	Varžtas ST4.2X25	8
19	Turėklų galinis dangtelis Ø32x1,5	2	69	Diržas PJ360 J6	1
20	Putų turėklų laikiklis	2	70	Terminalas-C Ø17	2
21	Vairo galinis dangtelis Ø28,6x1,5	2	71	Banginė poveržlė Ø17	1
22	Rankinis pulso jutiklis su kabeliu L=750	2	72	Guolis 6003	2
23	Sraigtas ST4.2x20	4	73	Veržlė M6	4
24	Varžtas ST2.9x12	10	74	Sraigtas M6x15	4
25	Turėklų kairiojo porankio dangtelis-A	1	75	Kairysis vairas	1
26	Apsauginio turėklo kairės rankos dangtelis-B	1	76	Dešinysis vairas	1
27	Varžtas M5*10	4	77	Galinio stabilizatoriaus dangtelis	2
28	Dešiniojo turėklo rankos dangtelis-A	1	78	Jutiklio kabelis II L=1600	1
29	Nailoninė veržlė M6	10	79	Slėgio ratas	1
30	Lanko poveržlė Ø6xØ12x1.0	4	80	Reguliavimo varžtas M8x85	1
31	Sraigtas M6x35	4	81	Dešiniojo turėklo rankenos dangtelis-B	1
32	Sraigtas M10x18	2	82	Sraigtas ST4.2x20	10
33	Spyruoklinė poveržlė Ø10	2	83	Sraigtas M8X20	1
34	Didelė poveržlė Ø8xØ20x2.0	2	84	Įtempimo trosas L=1800	1
35	Plokštelė Ø28x5	2	85	Veržlė M6	2
36	Metalinė miltelinė įvorė Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Spyruoklinė poveržlė Ø6	2
37	Plastikinė įvorė Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U formos laikiklis	2
38	Sraigtas M5x45	1	88	Reguliavimo varžtas M6X36	2
39	Ø5 poveržlė	1	89	Veržlė M10x1	2
40	Įtempimo reguliavimo rankenėlė	1	90	Smagratis	1
41	Sraigtas Ø15,8x62	2	91	Sraigtas M8X15	8
42	Metalinė miltelinė įvorė Ø24,5xØ16x14	8	92	Jutiklio kabelis I L=1100	1
43	Didelė lankinė poveržlė Ø8xØ20x2,0	10	93	Dešiniojo U formos laikiklio varžtas 1/2"	1
44	Sraigtas M8x20	2	94	Dešinioji 1/2" nailono veržlė	1
45	Kojų atramos dangtis-A	2	95	Plėšiklis Ø10xØ20x2,0	2
46	Kojų atramos dangtis-B	2	96	Plastikinis varžtas	2
47	Kairysis pedalas	1	97	Guminė įvorė	2
48	Dešinysis pedalas	1	98	Veržlė M10x1,25	2
49	Sraigtas M6x40	6	99	Krumpliaračio dangtelis	2
50	Ø6xØ12 poveržlė	6			

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA PRATYBŲ MONITORIUS

TIME	0:00 - 99.99 VAL.
SPEED	0,0 - 99,9 KM/H
DISTANCIJA	0.00 - 999.99 KM
KALORIJS	0,00 - 999,9 KCAL
BENDRAS ATSTUMAS	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNKCINIAI MYGTUKAI:

SCAN: įjunkite automatinio nuskaitymo režimą, paeiliui rodydami kiekvieną funkciją. Šiuo režimu negalima nustatyti kiekvienos funkcijos. palaikykite nuspaudę šį mygtuką - kompiuteris bus iš naujo nustatytas ir kiekviena funkcija grįš į nulį, išskyrus bendro atstumo funkciją.

TIME: rodomas dabartinis pratybės laikas. Šiuo režimu galite paspausti mygtuką "aukštyn" arba "žemyn", kad nustatytumėte pratybės laiką.

SPEED: rodo esamą greitį treniruotės metu.

DISTANCE (atstumas): rodomas dabartinis treniruotės atstumas. Galite paspausti mygtuką "aukštyn" arba "žemyn", kad nustatytumėte tikslinį atstumą.

KALORIJS: rodo pratybės metu sudegintų kalorijų skaičių. Galite paspausti mygtuką "aukštyn" arba "žemyn" ir nustatyti norimą sudeginti kalorijų skaičių.

ODO: rodo bendrą atstumą, kurį naudotojas nuvažiavo dirbdamas kompiuteriu. Šio režimo keisti negalima.

ŠIRDIES RYŠIO MĖRIMAS: įjunkite širdies ritmo tikrinimo režimą. Uždėkite rankas ant abiejų kontaktinių plokštelių ir palaikykite 30 sekundžių - kompiuteris parodys esamą širdies ritmą. Įjungus kompiuterį, monitorius 1 sekundę rodys visą ekraną.

SKENAIVIMO REŽIMAS: skenavimo režimu, jei nepaspaudžiamas joks mygtukas, įrenginys automatiškai perjungia funkcijas kas 6 sekundes. Jei paspaudžiamas mygtukas, persijungs į pasirinktą funkciją. Pratybės metu veiks tokios funkcijos kaip odo, greitis, kalorijos, atstumas ir apskaičiuos atitinkamas vertes. Kai nustosite mankštintis, kompiuteris sustos, o laiko režimas sustos 4 sekundėms. Jei 4 nebus girdimas joks signalas, kompiuteris pereis į miego režimą - ekranas liks išjungtas, kol vėl bus girdimas signalas arba paspaustas mygtukas.

Valymas

- Elipsinį treniruoklį valykite minkšta šluoste ir švelniu plovikliu.
- Nenaudokite abrazyvinių medžiagų ar tirpiklių plastikinėms dalims.
- Po kiekvieno naudojimo nuvalykite prakaitą nuo elipsinio treniruoklio.
- Reikia saugotis, kad kompiuterio ekrano skydelis nebūtų per daug drėgnas, nes tai gali sukelti elektros smūgio pavojų arba elektronikos gedimą.
- Laikykitės elipsinį treniruoklį ir ypač kompiuterio pultą atokiau nuo tiesioginių saulės spindulių, kad nepažeistumėte ekrano.
- Kartą per savaitę patikrinkite, ar tinkamai priveržti visi tvirtinimo varžtai ir pedalai.

Saugykla

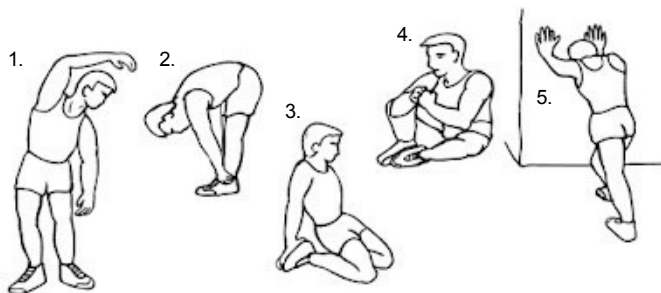
- Elipsinį treniruoklį laikykite švarioje ir sausoje vietoje, atokiau nuo vaikų.

PROBLEMA	SPRENDIMAS
Naudojant elipsinį treniruoklį, jis svyruoja	Jei reikia, pasukite galinio stabilizatoriaus dangtelį, kad elipsinis treniruoklis būtų išlygintas.
Kompiuterio konsolėje nėra ekrano.	1 Išimkite kompiuterio pultelį ir patikrinkite, ar iš kompiuterio pultelio išeinantys laidai tinkamai sujungti su laidais, išeinančiais iš priekinio statramsčio. 2 Patikrinkite, ar teisingai įdėtos baterijos ir ar baterijų spyruoklės tinkamai liečiasi su baterijomis.
Širdies ritmo rodmenys nenustatomi arba širdies ritmo rodmenys yra klaidingi ir (arba) nenuoseklūs.	3. gali būti išsikrovusios kompiuterio pulto baterijos. Pakeiskite baterijas naujomis. 4 Įsitikinkite, kad rankos širdies susitraukimų dažnio jutiklio kabelio jungtys yra patikimai pritvirtintos. 5 Norėdami užtikrinti tikslesnius širdies ritmo rodmenis, visada laikykite ant jutiklio ne vieną, o abi rankas. 6. per stipriai laikydami rankinius širdies ritmo matuoklius. Laikydami rankinius širdies ritmo matuoklius stenkitės išlaikyti vidutinį spaudimą.
Naudojant elipsinį treniruoklį sklaidžiamas skardus garsas.	Elipsinio treniruoklio varžtai gali būti atsilaisvinę, patikrinkite ir priveržkite juos.

APŠILIMO INSTRUKCIJOS**Apšilimo etapas**

Šis etapas palaiko tinkamą kraujo tekėjimą organizme ir tinkamą raumenų funkciją. Taip pat sumažėja mėšlungio ir traumų rizika. Patartina atlikti keletą tempimo pratimų, kaip nurodyta toliau. Kiekvienas tempimo pratimas turėtų trukti maždaug 30 sekundžių.

Nespauskite savęs ir elkitės atsargiai - jei jaučiate skausmą, sustokite.



1. Šoniniai posūkiai
2. Lenkimai į priekį
3. Šlaunų raumenų tempimas
4. Vidinių šlaunų raumenų tempimas
5. Blauzdų ir achilo raumenų tempimas

Poilsio fazė

Šiuo etapu siekiama atpalaiduoti širdies ir kraujagyslių sistemą bei raumenis. Jo metu kartojami apšilimo pratimai, pavyzdžiui, mažinant judesių tempą ir tęsiant maždaug 5 minutes.

Po to vėl reikėtų atlikti tempimo pratimus, tačiau stengtis raumenų nespausti ir nepertempti. Gerėjant fizinei būklei, gali tekti pailginti arba padidinti treniruočių intensyvumą.

Rekomenduojama mankštintis bent tris kartus per savaitę, stengiantis tolygiai paskirstyti treniruotes per visą savaitę.

DRŠĪBAS INSTRUKCIJAS

Lietojot šo ierīci, vienmēr jāievēro drošības pamatpasākumi, tostarp šādi. Pirms ierīces lietošanas rūpīgi izlasiet visu šajā rokasgrāmatā sniegto informāciju.

LV

1. Pirms iekārtas lietošanas rūpīgi izlasiet visu šajā rokasgrāmatā sniegto informāciju un veiciet iesildīšanās vingrinājumus.
2. Pirms treniņa uzsākšanas veiciet iesildīšanos katrai ķermeņa daļai, lai izvairītos no traumām. Plašāka informācija par to ir sniegta tālāk šajā rokasgrāmatā. Pēc treniņa ieteicams veikt relaksācijas vingrinājumus, lai atvēsinātu ķermeni.
3. Pirms lietošanas pārliecinieties, ka visas iekārtas daļas ir pareizi nostiprinātas un nav bojātas. Novietojiet iekārtu uz līdzenas, stabilas virsmas. Ieteicams izmantot aizsargpaklāju vai citu grīdas aizsardzības materiālu.
4. Lietojot aprīkojumu, valkājiet piemērotu sporta apģērbu un apavus. Izvairieties no valģa apģērba, kas var aizķerties par kustīgām aprīkojuma daļām.
5. Nemēģiniet veikt nekādas tehniskās apkopes vai regulēšanas darbības, izņemot tās, kas aprakstītas šajā rokasgrāmatā. Ja rodas problēmas, nekavējoties pārtrauciet ierīces lietošanu un sazinieties ar pilnvaroto servisa centru.
6. Uzkāpjot uz pedāļiem un no tiem, esiet uzmanīgi. Vienmēr vispirms satveriet stūri. Novietojiet vienu pedāli zemākajā pozīcijā, tad nostāieties uz tā un ejiet pāri galvenajam rāimim, pēc tam novietojiet kāju uz otra pedāļa. Veicot vingrinājumus, rokturus turiet ar abām rokām un pārliecinieties, ka pedāļu kustības ir vienmērīgas, stumjot vai velkot rokturus. Kad esat pabeidzis treniņu, pārvietojiet pedāli uz zemāko pozīciju un noņemiet kāju vispirms no augstāk esošā pedāļa un pēc tam no zemākā pedāļa.
7. Nelietojiet ierīci ārpus telpām.
8. Iekārta ir paredzēta tikai lietošanai mājās apstākļos.
9. Uz treniņģa treniņa laikā drīkst atrasties tikai viena persona.
10. Sargājiet bērnus un mājdzīvniekus no ierīces darbības zonas. Iekārta ir paredzēta tikai pieaugušajiem. Minimālā drošai lietošanai nepieciešamā telpa ir vismaz 2 metri.
11. Ja rodas sāpes krūtīs, slikta dūša, reibonis vai elpas trūkums, nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus un pirms to atsākšanas konsultējieties ar ārstu.
12. Maksimāli pieļaujamā ierīces slodze ir 110 kg.

⚠ BRĪDINĀJUMS:

Pirms jebkuras vingrojumprogrammas uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu, īpaši, ja esat vecāks par 35 gadiem vai ciešat no kādām slimībām, veselības stāvokli. Pirms jebkura treniņģa lietošanas rūpīgi izlasiet visu lietošanas instrukciju.

⚠ UZMANĪBU:

Pirms ierīces lietošanas uzmanīgi izlasiet visu šajā rokasgrāmatā sniegto informāciju. Rokasgrāmatā jābūt saglabāt turpmākai atsaucēi un iespējamai konsultācijai.



DALU SARAKSTS:

- o 52# Skrūve kreisajam kloķim 1 gab.
- o 53# Paplāksne Ø28xØ17x0,3 1 gab.
- o 54# Atsperes paplāksne.0 1 gab.
- o 55# Neilona uzgrieznis kreisajam kloķim 1/2" 1 gab.
- o 61# Skrūve M8*70 4 gab.
- o 43 # Liela izliekta paplāksne φ 4 gab.
- o 93# Skrūve labajam kloķim 1 gab.
- o 53# Paplāksne Ø28xØ17x0,3 1 gab.
- o 54# Atsperes paplāksne.0 1 gab.
- o 94 # Neilona uzgrieznis labajam kloķim 1/2" 1 gab.
- o 9# Skrūve M6*40 6 gab.
- o 50# Paplāksne Φ6 * Φ12 * 1.0 6gab.
- o 63# Uzgrieznis M8 4gab.
- o 59# S13 uzgrieznis 2 gab.
- o 29# Neilona uzgrieznis M6 10 gab.
- o 31 # Skrūve M6 * 35 4 gab.
- o 24# Skrūve ST2.9 * 12 8 gab.
- o 82 # Pašvītngriezes skrūve ST4.2 * 20 4 gab.
- o 30 # Loka paplāksne Φ6 * Φ12 * 1.0 4 gab.



INSTRUMENTI

1. Uzgriežņu atslēga S6
2. Uzgriežņu atslēga S8
3. Daudzfunkcionāls rīks
4. Daudzfunkcionāls instruments ar Phillips skrūvgriezi S10, S13, S14, S15



MONTĀŽAS INSTRUKCIJAS

1. Novietojiet priekšējo stabilizatoru (14) galvenā rāmja (1) priekšā un izlīdziniet montāžas atveres. Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (14) pie galvenā rāmja (1) priekšējā izliekuma, izmantojot divas M8 × 70 skrūves (61), divas lielas Ø8 × Ø20 loka paplāksnes (43) un divas M8 uzgriežņus (63). Novietojiet aizmugurējo stabilizatoru (15) aiz galvenā rāmja (1) un noregulējiet montāžas atveres. Piestipriniet aizmugurējo stabilizatoru (15) pie galvenā rāmja (1) aizmugurējā izliekuma, izmantojot divas M8 × 70 skrūves (61), divas lielas Ø8 × Ø20 loka paplāksnes (43) un divas M8 uzgriežņus (63).

2. Priekšējā balsta un spriegojuma regulēšanas pogas uzstādīšana

Noņemiet no galvenā rāmja (1) sešas M8x15 skrūves (91), sešas atsperu paplāksnes (62) un sešas lielas Ø20xØ8x2,0 loka paplāksnes (43). Ievietojiet spriegojuma trosi (84) priekšējā statnā (2) apakšējā atverē un izvelciet to no kvadrātveida atveres stabiņā. Savienojiet sensora vadu II (78) no galvenā rāmja (1) ar sensora vadu I 92) no priekšējā statnā (2). Uzlieciet priekšējo statni (2) uz galvenā rāmja caurules. (1) un nostipriniet to ar sešām M8x15 skrūvēm (91), sešām lielām Ø20xØ8x2,0 loka paplāksnēm (43) un iepriekš noņemtajām atsperu paplāksnēm (62). Noņemiet Ø5 paplāksni (39) un M5x45 skrūvi (38) no spriegojuma regulēšanas pogas (40). Ievietojiet kloķīša vilces troses galu spriegošanas troses (84) atsperes āķī, kā parādīts A attēlā. Izvelciet vilces trosi uz augšu un iebīdīt to spriegošanas troses (84) metāla kronšteina spraugā, kā parādīts B attēlā. Piestipriniet spriegošanas vadības kloķi (40) pie priekšējā statnā (2), izmantojot iepriekš noņemto Ø5 paplāksni un M5x45 skrūvi.

3. Uzstādīšana: kreisā/ labā margu rokturi, kreisā/ labā kāju balsti, kreisā/ labā pedāli un kāju balstu pārsegi-A/B.

No kreisās un kreisās puses noņemiet divas M10x18 skrūves (32), divas Ø10 atsperu paplāksnes (33), divas lielas Ø10xØ20x2,0 paplāksnes (95) un divas Ø28x5 paplāksnes (35). Priekšējā statnā (2) labās horizontālās ass. Piestipriniet kreiso margas roku (3) pie priekšējā statnā (2) kreisās horizontālās ass, izmantojot vienu M10x18 skrūvi (32), vienu Ø10 atsperu paplāksni (33), vienu lielu Ø10xØ20x2,0 paplāksni (95) un vienu Ø28x5 paplāksni (35), kas tika noņemtas iepriekš. Piestipriniet kreiso U veida kronšteinu (10) kreisajam kloķim (75), izmantojot vienu 1/2" skrūvi kreisajam kronšteinam (52), Ø28xØ17x0,3 vilņu paplāksni (53), Ø13xØ20x2 atsperu paplāksni (54) un 1/2" kreiso neilona uzgriezni (55). Uzlieciet S13 vāciņu (59) uz M8x50 skrūves (58). **Piezīme:** 1/2" skrūve kreisajam U veida kronšteinam (52) un 1/2" skrūve U veida kronšteinam (93) ir marķētas ar "L" (kreisā) un "R" (kreisā). "R" (pa labi). Piestipriniet kreiso pedāli (47) pie kreisā stienā (5), izmantojot trīs M6 uzgriežņus (29), trīs Ø6xØ12x1 paplāksnes (50) un trīs M6x40 skrūves (49). Piestipriniet A/B aizsargus (45, 46) pie kreisā kāju balsta stienā (5), izmantojot vienu pašvītngriezes skrūvi ST4,2x20 (82). Atkārtotiet iepriekš minētās darbības, lai piestiprinātu labās margas roku (4) pie priekšējā statnā (2) labās horizontālās ass un labo U veida kronšteinu (10) pie labā kloķa (76).

4. Kreisās/labās puses margas

Piestipriniet kreiso un labo margu (16, 17) attiecīgi kreisajam un labajam margu balstam (3, 4), izmantojot četras M6x35 skrūves (31), četras Ø6x12x1 izliektas paplāksnes (30) un četrus M6 uzgriežņus (29). Pievelciet uzgriežņus, izmantojot komplektā iekļauto universālo instrumentu ar Phillips bitu.

5. Kreisā/ labā margu roku aizsargi - komplekts A/B

Piestipriniet margas roku aizsargu-A kreisās margas roku aizsargu (25) un margas roku aizsargu-B kreisās margas roku aizsargu (26) pie kreisās margas rokas (3), izmantojot četras ST2.9x12 skrūves (24). Pievelciet skrūves, izmantojot komplektā iekļauto daudzfunkcionālo sešstūra instrumentu ar Phillips skrūvgriezi.

Piestipriniet labās margas stienā vāku-A (28) un labās margas stienā vāku-B (81) pie labās margas stienā (4), izmantojot četras ST2.9x12 skrūves (24). Pievelciet skrūves, izmantojot komplektā iekļauto multifunkcionālo instrumentu ar Phillips skrūvgriezi.

6. Stūres rata un datora montāža

Noņemiet četras M5x10 skrūves (27) no datora aizmugures (65). Pēc tam noņemiet divas M8x15 skrūves (91) un divas Ø8x16x1,5 izliektas paplāksnes (13) no priekšējā balsta (2). Ievietojiet stūres rata (7) rokas sliekšņa ātruma sensora vadus (22) caurumā priekšējā stabīnā (2), pēc tam izvelciet tos no staba augšējā gala.

Piestipriniet stūri (7) piepriekšējā statņa (2), izmantojot divas M8x15skrūves (91) un divas Ø8x16x1,5 izliektaspaplāksnes (13), kas tikanņemtas iepriekš. Savienojiet I-sensora kabeli (92) un rokas sirdsdarbības frekvences sensora kabeli (22) ar kabeliem, kas iziet no datora (65), pēc tam piestipriniet datoru pie priekšējā statņa (2) augšējā gala, izmantojot četras M5x10 skrūves (27), kas arī tika noņemtas iepriekš.

DALU SARAKSTS:

Nē.	Nosaukums	Kvīt.	Nē.	Nosaukums	Kvīt.
1	Galvenais rāmis	1	51	Metāla pulvera uzmava Ø18xØ8	4
2	Priekšējais balsts	1	52	U veida skrūve kreisajā pusē"	1
3	Margu kreisā roka	1	53	Gofrēta paplāksne Ø28xØ17x0,3	2
4	Labās margas rokturis	1	54	Ø13xØ20x2 atsperu paplāksne	2
5	Kreisais kāju balsts	1	55	Kreisās puses 1/2" neilona uzgrieznis	1
6	Labais kāju balsts	1	56	Neilona uzgrieznis M8	6
7	Stūres rats	1	57	Veļas mašīna Ø8xØ16x1,5	6
8	Kreisās puses dekoratīvais vāks	1	58	Skrūve M8X50	2
9	Labais dekoratīvais vāks	1	59	Pielikums S13	2
10	U-veida balsts	2	60	Priekšējā stabilizatora vāciņš	2
11	Tūres riteņa kronšteins	1	61	Skrūve M8X70	4
12	Skrūvgriezis	1	62	Ø8 atsperu paplāksne	6
13	Loka paplāksne Ø8xØ16x1,5	2	63	Uzgriežņu uzgrieznis M8	4
14	Priekšējais stabilizators	1	64	Vāks	2
15	Aizmugurējais stabilizators	1	65	Dators	1
16	Kreisais margas	1	66	Kreisais ķēdes aizsargs	1
17	Labais margas	1	67	Labais ķēdes aizsargs	1
18	Putu margu turētājs	2	68	Skrūve ST4.2X25	8
19	Margu margu gala vāciņš Ø32x1,5	2	69	Josta PJ360 J6	1
20	Putu margu turētājs	2	70	Termināls-C Ø17	2
21	Stūres gala vāciņš Ø28.6x1.5	2	71	Vilņu mazgātājs Ø17	1
22	Rokas pulsa sensors ar kabeli L=750	2	72	Gultnis 6003	2
23	Skrūve ST4.2x20	4	73	Uzgrieznis M6	4
24	Skrūve ST2.9x12	10	74	Skrūve M6x15	4
25	Roktura kreisās rokas vāks-A	1	75	Kreisais kļokis	1
26	Aizsargu margas kreisās rokas vāks-B	1	76	Labais kļokis	1
27	Skrūve M5*10	4	77	Aizmugurējā stabilizatora vāciņš	2
28	Labās sliekšņa margas rokas pārsegs-A	1	78	Sensora kabelis II L=1600	1
29	Neilona uzgrieznis M6	10	79	Spiediena ritenis	1
30	Loka paplāksne Ø6xØ12x1.0	4	80	Regulēšanas skrūve M8x85	1
31	Skrūve M6x35	4	81	Labās margas roku vāks-B	1
32	Skrūve M10x18	2	82	Skrūve ST4.2x20	10
33	Atsperes paplāksne Ø10	2	83	Skrūve M8X20	1
34	Liela paplāksne Ø8xØ20x2.0	2	84	Spriegošanas kabelis L=1800	1
35	Paplāksne Ø28x5	2	85	Uzgrieznis M6	2
36	Metāla pulvera uzmava Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Atsperes paplāksne Ø6	2
37	Plastmasas uzmava Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U kronšteins	2
38	Skrūve M5x45	1	88	Regulēšanas skrūve M6X36	2
39	Paplāksne Ø5	1	89	Uzgrieznis M10x1	2
40	Sprieguma regulēšanas poga	1	90	Sparararats	1
41	Skrūve Ø15.8x62	2	91	Skrūve M8X15	8
42	Metāla pulvera uzmava Ø24,5xØ16x14	8	92	Sensora kabelis I L=1100	1
43	Liela loka paplāksne Ø8xØ20x2.0	10	93	Skrūve labajam U veida kronšteinam 1/2"	1
44	Skrūve M8x20	2	94	1/2" neilona uzgrieznis	1
45	Kāju balstu vāks-A	2	95	Paplāksne Ø10xØ20x2.0	2
46	Kāju balstu vāks-B	2	96	Plastmasas skrūve	2
47	Kreisais pedālis	1	97	Gumijas bukses	2
48	Labais pedālis	1	98	Uzgrieznis M10x1,25	2
49	Skrūve M6x40	6	99	Kļoņa vāks	2
50	Ø6xØ12 paplāksne	6			

LIETOŠANAS PAMĀCĪBA IZMANTOT MONITORU

LAIKS	0:00 - 99.59 STUNDAS.
SPEED	0,0 - 99,9 KM/H
ATTĀLUMS	0.00 - 999.99 KM
KALORIJAS	0,00 - 999,9 KCAL
KOPĒJAIS ATTĀLUMS	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNKCIONĀLĀS POGAS:

SCAN: ieiet automātiskās skenēšanas režīmā, pēc kārtas parādot katru funkciju. Šajā režīmā nevar iestatīt katru funkciju. turiet nospiektu šo pogu - dators tiks atiestatīts, un katra funkcija atgriezīsies nulles līmenī, izņemot kopējo attālumu funkciju.

TIME: parāda pašreizējo vingrinājumu laiku. Šajā režīmā varat nospiekt pogu "uz augšu" vai "uz leju", lai iestatītu vingrinājumu laiku.

SPEED: parāda pašreizējo ātrumu treniņa laikā.

Attālums: parāda pašreizējo treniņa attālumu. Varat nospiekt pogu "uz augšu" vai "uz leju", lai iestatītu mērķa attālumu.

KALORIJAS: parāda vingrinājuma laikā sadedzināto kaloriju skaitu. Varat nospiekt pogu "uz augšu" vai "uz leju", lai iestatītu vēlamo sadedzināto kaloriju skaitu.

ODO: rāda kopējo attālumu, ko lietotājs veicis, strādājot ar datoru. Šo režīmu nevar mainīt.

Sirdsdarbības mērīšana: ievadiet sirdsdarbības pārbaudes režīmu. Uzlieciet rokas uz abām kontaktpīkšnītēm un turiet 30 sekundes - dators parādīs jūsu

pašreizējo sirdsdarbības frekvenci. Kad dators ir ieslēgts, monitors uz 1 sekundi parādīs pilnu ekrānu.

SKENĒŠANAS REŽĪMS: skenēšanas režīmā, ja netiek nospiesta neviena poga, ierīce automātiski pārslēdzas starp funkcijām ik pēc 6 sekundēm. Ja tiek nospiesta kāda poga, tiek pārslēgta izvēlēta funkcija. Treniņa laikā darbosies tādas funkcijas kā odo, ātrums, kalorijas, attālums un tiks aprēķinātas attiecīgās vērtības. Kad pārtrauksiet vingrinājumus, dators uz 4 sekundēm apstāsies un tiks apturēts laika režīms. Ja 4 minūšu laikā netiks uztvērts neviena signālsdators pāries miega režīmā - ekrāns paliks izslēgts, līdz atkal atskanēs signāls vai tiks nospiesta kāda poga.

Tīrīšana

- Eliptisko treniņierīci tīriet ar mīkstu drānu un maigu mazgāšanas līdzekli.
- Nelietojiet abrazīvus līdzekļus vai šķīdinātājus uz plastmasas detaļām.
- Pēc katras lietošanas reizes noslaukiet sviedrus no eliptiskā treniņierīces.
- Jāuzmanās, lai datora displeja panelis nebūtu pārāk slapjš, jo tas var izraisīt elektriskās strāvas trieciena risku vai elektronikas atteici.
- Lai novērstu ekrāna bojājumus, eliptisko treniņierīci un jo īpaši datora konsoli turiet ārpus tiešas saules gaismas.
- Reizi nedēļā pārbaudiet, vai visas montāžas skrūves un pedāļi ir pareizi pievilkti.

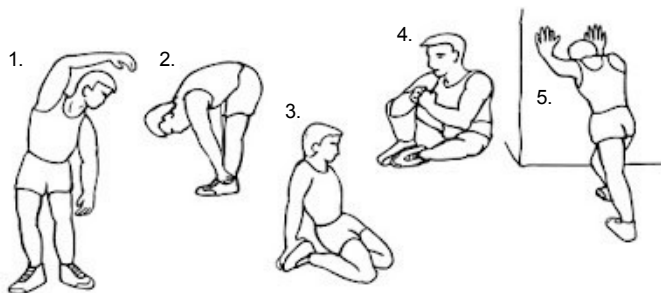
Uzglabāšana

- Uzglabājiet eliptisko treniņierīci tīrā un sausā vietā, bērniem nepieejamā vietā.

PROBLĒMA	RISINĀJUMS
Lietošanas laikā eliptiskais treniņierīcis šūpojas	Ja nepieciešams, pagrieziet aiz mugurējo stabilizatora vāciņu, lai izlīdzinātu eliptisko treniņierīci.
Datora konsolei nav displeja.	1. Noņemiet datora konsoli un pārbaudiet, vai vadi, kas iziet no datora konsoles, ir pareizi savienoti ar vadiem, kas iziet no priekšējā balsta. 2. Pārbaudiet, vai baterijas ir pareizi novietotas un vai bateriju atspere pareizi saskaras ar baterijām. 3. datora konsoles baterijas var būt izlādējušās. Nomainiet baterijas pret jaunām.
Sirdsdarbības rādītāji netiek nolasīti vai sirdsdarbības rādītāji ir kļūdaini/neatbilstoši.	4. Pārbaudiet, ka rokas sirdsdarbības frekvences sensora kabeļa savienojumi ir droši nostiprināti. 5. Lai nodrošinātu precīzākus sirdsdarbības rādītājus, pārbaudot sirdsdarbību, vienmēr turiet uz sensora abas rokas, nevis tikai vienu. 6. Pārāk cieši turiet rokās turamos sirdsdarbības monitorus. Cenšaties saglabāt mērenu spiedienu, turot rokās turamos sirdsdarbības monitorus.
Lietojot eliptisko treniņierīci, tas izdod čīkstošus skaņus.	Elipsveida treniņierīces skrūves var būt vaļīgas, pārbaudiet un pievelciet tās.

IESILDĪŠANĀS INSTRUKCIJAS**Iesildīšanās fāze**

Šis posms veicina pareizu asins plūsmu organismā un pareizu muskuļu darbību. Tas arī samazina krampju un traumu risku. Ieteicams veikt vairākus stiepšanās vingrinājumus, kā norādīts turpmāk. Katram stiepšanās vingrinājumam vajadzētu ilgt aptuveni 30 sekundes. Neuzspiediet sevi un rīkojieties piesardzīgi - ja jūtat sāpes, apstāieties.



1. Sānu pagriezieni
2. Priekšējie līkumi
3. Stieņu muskuļu stiepšana
4. Iekšējo augšstilbu muskuļu stiepšana
5. Teļu/ahileju muskuļu stiepšana

Atpūtas fāze

Šī posma mērķis ir atslābināt sirds un asinsvadu sistēmu un muskuļus. Tas ietver iesildīšanās vingrinājumu atkārtošanu, piemēram, samazinot kustību tempu un turpinot aptuveni 5 minūtes.

Pēc tam atkal jāveic stiepšanās vingrinājumi, pārbaudot, ka muskuļi netiek spiesti vai sasprindzināti. Uzlabojoties fiziskajai sagatavotībai, iespējams, būs nepieciešams pagarināt vai palielināt treniņu intensitāti.

Ieteicams vingrot vismaz trīs reizes nedēļā, cenšoties vienmērīgi sadalīt treniņus pa visu nedēļu.

VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

Bij het gebruik van dit apparaat moeten de basisveiligheidsmaatregelen, waaronder de volgende, altijd in acht worden genomen. Lees alle informatie in deze handleiding zorgvuldig door voordat u het apparaat gebruikt.

NL

1. Lees alle informatie in deze handleiding zorgvuldig door en voer opwarmingsoefeningen uit voordat u de apparatuur gebruikt.
2. Voer voor het begin van de training een warming-up uit voor elk lichaamsdeel om blessures te voorkomen. Meer informatie hierover vindt u verderop in deze handleiding. Na de training is het aan te raden ontspanningsoefeningen te doen om het lichaam af te koelen.
3. Controleer voor gebruik of alle onderdelen van het apparaat goed vastzitten en onbeschadigd zijn. Plaats de apparatuur op een vlakke, stabiele ondergrond. Het gebruik van een beschermende mat of ander materiaal ter bescherming van de vloer wordt aanbevolen.
4. Draag geschikte sportkleding en schoeisel tijdens het gebruik van de apparatuur. Vermijd losse kleding die kan blijven haken aan bewegende delen van de apparatuur.
5. Probeer geen ander onderhoud of andere afstellingen uit te voeren dan beschreven in deze handleiding. Stop bij problemen onmiddellijk met het gebruik en neem contact op met een erkend servicecentrum.
6. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de pedalen. Pak altijd eerst het stuur vast. Plaats één pedaal in de laagste stand, ga er dan op staan en loop over het hoofdframe, plaats dan uw voet op het andere pedaal. Houd tijdens het trainen het stuur met beide handen vast en zorg ervoor dat uw pedaalbewegingen soepel verlopen terwijl u op het stuur duwt of eraan trekt. Als je klaar bent met trainen, zet je het pedaal in de laagste stand en haal je je voet eerst van het hogere pedaal en dan van het lagere pedaal.
7. Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
8. De apparatuur is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik.
9. Er mag maar één persoon op de machine zitten tijdens het trainen.
10. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het werkende apparaat. Het apparaat is alleen bedoeld voor volwassenen. De minimale ruimte voor veilig gebruik is minstens 2 meter.
11. Als je pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid ervaart, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg je arts voordat je verder gaat.
12. De maximaal toegestane belasting voor het apparaat is 110 kg.

⚠ WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint, vooral als u ouder bent dan 35 of lijdt aan een van de volgende aandoeningen medische aandoeningen. Lees voor gebruik van fitnessapparatuur de volledige gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

⚠ LET OP:

Lees alle informatie in de handleiding zorgvuldig door voordat u het apparaat gebruikt. De handleiding moet bewaren voor toekomstige referentie en mogelijke raadpleging.



LIJST MET ONDERDELEN:

- | | |
|---|--|
| o 52# Bout voor linker crank 1 stuk. | o 9# Schroef M6*40 6 stuks. |
| o 53# Sluistring Ø28xØ17x0,3 1 st. | o 50# Sluistring Ø6 * Ø12 * 1.0 6st. |
| o 54# veerring.0 1 st. | o 63# Dopmoer M8 4st. |
| o 55# Nylon moer voor linker crank 1/2" 1 stuk. | o 59# S13 moer 2 stuks. |
| o 61# Schroef M8*70 4 stuks. | o 29# Nylon moer M6 10 stuks. |
| o 43 # Grote gebogen ring Ø 4 stuks | o 31 # Schroef M6 * 35 4 stuks. |
| o 93# Schroef voor rechter crank 1 st. | o 24# Schroef ST2.9 * 12 8 stuks. |
| o 53# Sluistring Ø28xØ17x0,3 1 st. | o 82 # Zelftappende schroef ST4.2 * 20 4 st. |
| o 54# veerring.0 1 st. | o 30 # Boogschijf* Ø12 * 1,0 4 st. |
| o 94 # Nylon moer voor rechterslinger 1/2" 1 st | |



TOOLS

1. Inbussleutel S6
2. Inbussleutel S8
3. Multifunctioneel gereedschap
4. Multifunctioneel gereedschap met kruiskopschroevendraaier S10, S13, S14, S15



MONTAGEHANDLEIDING

1. Plaats de voorste stabilisator (14) voor het hoofdframe (1) en lijn de montagegaten uit. Bevestig de voorste stabilisator (14) aan de voorste ronding van het hoofdframe (1) met twee M8x70 bouten (61), twee grote boogringen Ø8xØ20 (43) en twee M8 dopmoeren (63). Plaats de achterstabilisator (15) achter het hoofdframe (1) en pas de montagegaten aan. Bevestig de achterstabilisator (15) aan de achterste ronding van het hoofdframe (1) met twee M8x70 bouten (61), twee grote Ø8xØ20 boogringen (43) en twee M8 dopmoeren (63).

2. Installatie van voorstijl en spanningsregelknop

Verwijder zes M8x15 bouten (91), zes veerringen (62) en zes grote boogringen Ø20xØ8x2,0 (43) van het hoofdframe (1). Steek de spankabel (84) in het onderste gat van de voorste staander (2) en trek hem uit het vierkante gat in de staander.

Verbind de sensorkabel II (78) van het hoofdframe (1) met de sensorkabel I (92) van de voorstijl (2). Steek de voorstijl (2) op de buis van het hoofdframe.

(1) en zet het vast met zes M8x15-schroeven (91), zes grote boogringen Ø20xØ8x2,0 (43) en de veerringen (62) die eerder zijn verwijderd.

Verwijder de sluitring Ø5 (39) en de bout M5x45 (38) van de spanknop (40). Steek het uiteinde van de spankabel van de knop in de veerhaak van de spankabel (84), zoals weergegeven in figuur A. Trek de spankabel omhoog en duw deze in de gleuf van de metalen beugel van de spankabel (84), zoals weergegeven in figuur B. Bevestig de spanknop (40) aan de voorste staander (2) met behulp van de gebogen ring Ø5 en de M5x45 bout die eerder verwijderd was.

3. Installatie: Linker/rechter leuningarmen, linker/rechter voetsteunen, linker/rechter pedalen en voetsteundeksels-A/B.

Verwijder twee M10x18 bouten (32), twee veerringen Ø10 (33), twee grote sluitringen Ø10xØ20x2,0 (95) en twee sluitringen Ø28x5 (35) van de linker- en rechterzijde. rechter horizontale as van de voorstijl (2). Bevestig de linker leuningarm (3) aan de linker horizontale as van de voorstijl (2) met één M10x18 bout (32), één Ø10 veerring (33), één grote Ø10xØ20x2,0 ring (95) en één Ø28x5 ring (35) die eerder verwijderd waren.

Bevestig de linker U-vormige beugel (10) aan de linker crank (75) met een 1/2" bout aan de linker beugel (52), een golfing Ø28xØ17x0,3 (53), een veerring Ø13xØ20x2 (54) en een 1/2" linker nylon moer (55). Monteer de S13 kap (59) op de M8x50 bout (58). **Let op:** de 1/2" bout voor de linker U-vormige beugel (52) en de 1/2" bout voor de U-vormige beugel (93) zijn gemarkeerd met "L" (links) en

"R" (rechts). Bevestig het linker pedaal (47) aan de linker stang (5) met drie M6 borgmoeren (29), drie sluitringen Ø6xØ12x1 50) en drie M6x40 schroeven (49). Bevestig de A/B-beschermkappen (45, 46) aan de linker voetsteunstang (5) met één zelftappende schroef ST4,2x20 (82). Herhaal de bovenstaande stappen om de rechter leuningarm (4) aan de rechter horizontale as van de voorstijl (2) en de rechter U-vormige beugel (10) aan de rechter slinger (76) te bevestigen.

4. Handgrepen links/rechts

Bevestig de linker en rechter leuning (16, 17) aan respectievelijk de linker en rechter leuningarmen (3, 4) met vier M6x35 bouten (31), vier Ø6x12x1 gebogen ringen (30) en vier M6 moeren (29). Draai de dopmoeren vast met het meegeleverde multifunctionele gereedschap met een Phillips-bit.

5. Linker/rechter leuningarmschermen - montage A/B

Bevestig leuningarmscherm-A linker leuningarmscherm (25) en leuningarmscherm-B linker leuningarmscherm (26) aan de linker leuningarm (3) met vier ST2,9x12-schroeven (24). Draai de schroeven vast met behulp van het meegeleverde multigereedschap met kruiskopschroeven.

Bevestig afdekking-A van de rechter leuningarm (28) en afdekking-B van de rechter leuningarm (81) aan de rechter leuningarm (4) met vier bouten ST2,9x12 (24). Draai de bouten vast met behulp van de meegeleverde multi-tool met een kruiskopschroevendraaier.

6. Stuur en computer

Verwijder de vier M5x10 schroeven (27) van de achterkant van de computer (65). Verwijder vervolgens twee M8x15 schroeven (91) en twee Ø8x16x1,5 gebogen ringen (13) van de voorstijl (2). Steek de draden van de hand-hartslagsensor (22) van het stuur (7) in het gat in de voorstijl (2) en trek ze dan uit het bovenste uiteinde van de stijl. Bevestig het stuur (7) aan de voorstijl (2) met de twee M8x15 schroeven (91) en de twee Ø8x16x1,5 gebogen ringen (13) die eerder werden verwijderd. Sluit de I-sensorkabel (92) en de kabels van de handhartsensors (22) aan op de kabels die uit de computer (65) komen en bevestig de computer vervolgens aan de bovenkant van de voorstijl (2) met de vier M5x10 schroeven (27) die ook eerder verwijderd zijn.

LIJST MET ONDERDELEN:

Nee.	Naam	Kwntit.	Nee.	Naam	Kwntit.
1	Hoofdframe	1	51	Metalen poederhuls Ø18xØ8	4
2	Voorstijl	1	52	U-bout linkse beugel"	1
3	Linkerarm van de leuning	1	53	Gegolfde ring Ø28xØ17x0,3	2
4	Leuningarm rechts	1	54	veerring Ø13xØ20x2	2
5	Voetsteun links	1	55	Linker 1/2" nylon moer	1
6	Voetsteun rechts	1	56	Nylon moer M8	6
7	Stuur	1	57	Wasmachine Ø8xØ16x1,5	6
8	Decoratieve afdekking links	1	58	Schroef M8X50	2
9	Decoratieve afdekking rechts	1	59	Bijlage S13	2
10	U-vormige steun	2	60	Voorste stabilisatorkap	2
11	Spanwielbeugel	1	61	Schroef M8X70	4
12	Katrol	1	62	veerring Ø8	6
13	Boogring Ø8xØ16x1,5	2	63	Dopmoer M8	4
14	Stabilisator vooraan	1	64	Omslag	2
15	Achterstabilisator	1	65	Computer	1
16	Linker handgreep	1	66	Linker kettingkast	1
17	Leuning rechts	1	67	Kettingkast rechts	1
18	Foam leuninghouder	2	68	Schroef ST4.2X25	8
19	Eindkap leuning Ø32x1,5	2	69	Riem PJ360 J6	1
20	Foam leuninghouder	2	70	Klem-C Ø17	2
21	Einddop stuur Ø28,6x1,5	2	71	Golftring Ø17	1
22	Handpulssensor met kabel L=750	2	72	Lager 6003	2
23	Schroef ST4.2x20	4	73	Moer M6	4
24	Schroef ST2.9x12	10	74	Schroef M6x15	4
25	Leuning links arm-afdekking-A	1	75	Linker slinger	1
26	Beschermkap linkerarm-B	1	76	Rechter slinger	1
27	Schroef M5*10	4	77	Achterste stabilisatorkap	2
28	rail arm-afdekking-A	1	78	Sensorkabel II L=1600	1
29	Nylon moer M6	10	79	Drukwiël	1
30	Boogschijf Ø6xØ12x1,0	4	80	Stelschroef M8x85	1
31	Schroef M6x35	4	81	Rechter leuningarm-B	1
32	Schroef M10x18	2	82	Schroef ST4.2x20	10
33	Veerring Ø10	2	83	Schroef M8X20	1
34	Grote ring Ø8xØ20x2.0	2	84	Spankabel L=1800	1
35	Sluitring Ø28x5	2	85	Moer M6	2
36	Metalen poederhuls Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Veerring Ø6	2
37	Kunststof huls Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U beugel	2
38	Schroef M5x45	1	88	Stelschroef M6X36	2
39	Sluitring Ø5	1	89	Moer M10x1	2
40	Spanningsregelknop	1	90	Vliegwiël	1
41	Schroef Ø15.8x62	2	91	Schroef M8X15	8
42	Metalen poederhuls Ø24,5xØ16x14	8	92	Sensorkabel I L=1100	1
43	Boogring groot Ø8xØ20x2.0	10	93	Schroef voor rechter U-vormige beugel 1/2"	1
44	Schroef M8x20	2	94	Rechts 1/2" nylon moer	1
45	Voetsteunhoes-A	2	95	Sluitring Ø10xØ20x2.0	2
46	Voetsteunhoes-B	2	96	Plastic schroef	2
47	Pedaal links	1	97	Rubber bus	2
48	Rechter pedaal	1	98	Moer M10x1.25	2
49	Schroef M6x40	6	99	Carterdeksel	2
50	sluitring Ø6xØ12	6			

HANDLEIDING TRAININGSMONITOR

TIJD	0:00 - 99.59 UUR.
SNELHEID	0,0 - 99,9 KM/U
AFSTAND	0.00 - 999.99 KM
CALORIEËN	0,00 - 999,9 KCAL
TOTALE AFSTAND	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNCTIONELE KNOPPEN:

SCAN: activeer de automatische scanmodus, waarbij elke functie achtereenvolgens wordt weergegeven. in deze modus kan niet elke functie worden ingesteld. houd deze knop ingedrukt - de computer wordt gereset en elke functie wordt teruggezet op nul, behalve de functie voor de totale afstand.

TIME: toont de huidige trainingstijd. In deze modus kunt u op de knop "omhoog" of "omlaag" drukken om de oefentijd in te stellen.

SPEED: toont de huidige snelheid tijdens het trainen.

AFSTAND: toont de huidige trainingsafstand. Je kunt op de knop 'omhoog' of 'omlaag' drukken om de doelfafstand in te stellen.

CALORIEËN: toont het aantal verbrande calorieën tijdens het trainen. Je kunt op de knop "omhoog" of "omlaag" drukken om een doelaantal te verbranden calorieën in te stellen.

ODO: toont de totale afstand die de gebruiker heeft afgelegd tijdens het werken met de computer. Deze modus kan niet worden gewijzigd.

HARTSLAG METING: activeer de hartslagcontrolemodus. Plaats je handen op beide contactplaten en houd ze 30 seconden vast - de computer geeft je huidige hartslag weer. Wanneer de computer wordt ingeschakeld, geeft de monitor gedurende 1 seconde het volledige scherm weer.

SCAN-MODUS: als er in de scanmodus geen knop wordt ingedrukt schakelt het apparaat om de 6 seconden automatisch tussen functies. Als er op een knop wordt gedrukt, er overgeschakeld naar de geselecteerde functie. Tijdens het trainen zullen functies zoals odo, snelheid, calorieën en afstand werken en de corresponderende waarden berekenen. Als je stopt met trainen, pauzeert de computer en stopt de tijdmodus gedurende 4 seconden. Als er gedurende 4 minuten geen signaal wordt gedetecteerd gaat de computer in de slaapstand - het scherm blijft uit totdat er weer een signaal wordt gehoord of op een knop wordt gedrukt.

Schoonmaken

- Reinig de elliptische trainer met een zachte doek en een mild schoonmaakmiddel.
- Gebruik geen schuurmiddelen of oplosmiddelen op plastic onderdelen.
- Veeg na elk gebruik het zweet van de elliptische trainer.
- Zorg ervoor dat het beeldscherm van de computer niet te nat wordt, want dit kan elektrische schokken of elektronische storingen veroorzaken.
- Houd de elliptische trainer en vooral de computerconsole uit direct zonlicht om schade aan het scherm te voorkomen.
- Controleer eenmaal per week of alle bevestigingsschroeven en pedalen goed vastzitten.

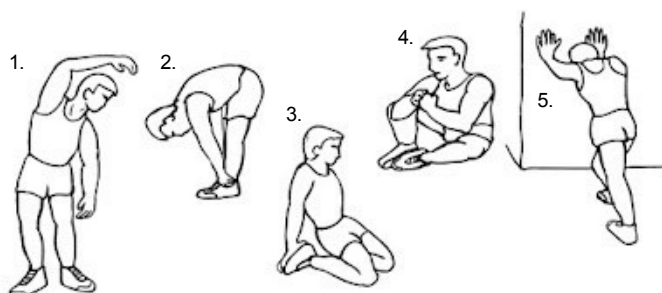
Opslag

- Bewaar de elliptische trainer op een schone en droge plaats, buiten bereik van kinderen.

PROBLEEM	OPLOSSING
Elliptische trainer wiebelt tijdens gebruik	Draai indien nodig de achterste stabilisatiekap om de elliptische trainer waterpas te zetten.
Er wordt niets weergegeven op de computerconsole.	1 Verwijder de computerconsole en controleer of de draden die uit de computerconsole komen correct zijn aangesloten op de draden die uit de voorstijl komen. 2 Controleer of de batterijen correct geplaatst zijn en of de batterijveren goed contact maken met de batterijen. 3. De batterijen in de computerconsole kunnen leeg zijn. Vervang de batterijen door nieuwe.
Geen hartslagmeting of de hartslagmeting is onjuist/consistent.	4 Controleer of de kabelverbindingen van de handhartslagsensor goed vastzitten. 5 Voor een nauwkeurigere hartslagmeting houdt u altijd beide handen op de sensor wanneer u uw hartslag controleert, niet slechts één. 6. De hand-held hartslagmonitors te stevig vasthouden. Probeer gematigde druk uit te oefenen wanneer u de hand-held hartslagmonitors vasthoudt.
De elliptische trainer maakt een gierend geluid tijdens gebruik.	De schroeven van de elliptische trainer kunnen loszitten, controleer ze en draai ze vast.

OPWARMINSTRUCTIES**Opwarmfase**

Deze fase ondersteunt een goede doorbloeding van het lichaam en een goede spierfunctie. Het vermindert ook het risico op krampen en blessures. Het is raadzaam om verschillende rek oefeningen uit te voeren, zoals hieronder beschreven. Elke rek oefening moet ongeveer 30 seconden duren. Forceer jezelf niet en wees voorzichtig - als je pijn voelt, STOP dan.



1. Zijwaartse bochten
2. Voorwaartse buigingen
3. De dijspieren rekken
4. De spieren aan de binnenkant van de dij rekken
5. Rekken van kuit/achilles

Rustfase

Deze fase is bedoeld om het cardiovasculaire systeem en de spieren te ontspannen. Hierbij worden de opwarm oefeningen herhaald, bijvoorbeeld door het tempo van de beweging te verlagen en ongeveer 5 minuten door te gaan.

Dit moet worden gevolgd door rek oefeningen, waarbij je ervoor moet zorgen dat je de spieren niet overbelast of belast. Naarmate je conditie verbetert, kan het nodig zijn om je training te verlengen of de intensiteit ervan te verhogen.

Het is aan te raden om minstens drie keer per week te sporten, waarbij je probeert je trainingen gelijkmatig over de week te verdelen.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Ao utilizar este aparelho, devem ser sempre as precauções básicas de segurança, incluindo as seguintes. Ler atentamente todas as informações contidas neste manual antes de utilizar o aparelho.

PT

1. Leia atentamente todas as informações contidas neste manual e efectue exercícios de aquecimento antes de utilizar o equipamento.
2. Antes de iniciar o treino, efectue um aquecimento para cada parte do corpo para evitar lesões. Mais informações sobre este assunto são fornecidas mais adiante neste manual. Após o treino, recomenda-se a realização de exercícios de relaxamento para arrefecer o corpo.
3. Antes da utilização, certificar-se de que todas as peças do equipamento estão corretamente fixadas e não estão danificadas. Colocar o equipamento numa superfície nivelada e estável. Recomenda-se a utilização de um tapete de proteção ou outro material de proteção do chão.
4. Usar vestuário e calçado desportivos adequados para a utilização do equipamento. Evitar vestuário largo que possa prender-se nas partes móveis do equipamento.
5. Não tente efetuar qualquer manutenção ou regulação para além das descritas no presente manual. Em caso de problemas, interromper imediatamente a utilização e contactar um centro de assistência autorizado.
6. Tenha cuidado ao subir e descer dos pedais. Agarre sempre primeiro o guiador. Coloque um pedal na posição mais baixa, apoie-se nele e atravesse a estrutura principal, depois coloque o pé no outro pedal. Durante o exercício, segure o guiador com as duas mãos e assegure-se de que os movimentos do pedal são suaves enquanto empurra ou puxa o guiador. Quando terminar o exercício, coloque o pedal na posição mais baixa e retire o pé primeiro do pedal mais alto e depois do pedal mais baixo.
7. Não utilizar o aparelho no exterior.
8. O equipamento destina-se apenas a uso doméstico.
9. Só é permitida uma pessoa na máquina durante o exercício.
10. Manter as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho em funcionamento. O aparelho destina-se apenas a adultos. O espaço mínimo para uma utilização segura é de pelo menos 2 metros.
11. Se sentir dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico antes de o retomar.
12. A carga máxima admissível para a unidade é de 110 kg.

⚠ AVISO:

Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico - especialmente se tiver mais de 35 anos ou se sofrer de condições médicas. Antes de utilizar qualquer equipamento de fitness, leia atentamente todo o manual de instruções.

⚠ CUIDADO:

Leia atentamente todas as informações contidas no manual antes de utilizar o aparelho. O manual deve conservar para referência futura e eventual consulta.



LISTA DE PEÇAS:

- o 52# Parafuso para manivela esquerda 1pc.
- o 53# Anilha Ø28xØ17x0.3 1 .
- o 54# Anilha de mola.0 1pc.
- o 55# Porca de nylon para manivela esquerda 1/2" 1pc.
- o 61# Parafuso M8*70 4 .
- o 43 # Anilha curva grande Ø 4 pcs
- o 93# Parafuso para manivela direita 1 .
- o 53# Anilha Ø28xØ17x0.3 1 .
- o 54# Arruela de pressão.0 1 .
- o 94 # Porca de nylon para manivela direita 1/2" 1 unid.
- o 9# Parafuso M6*40 6 unid.
- o 50# Anilha Ø6 * Ø12 * 1.0 6pcs.
- o 63# Porca de capa M8 4pcs.
- o 59# Porca S13 2pc.
- o 29# Porca de nylon M6 10 unid.
- o 31 # Parafuso M6 * 35 4 unid.
- o 24# Parafuso ST2.9 * 12 8 .
- o 82 # Parafuso auto-roscante ST4.2 * 20 4 .
- o 30 # Arruela de arco Ø6 * Ø12 * 1.0 4 unid.



FERRAMENTAS

1. Chave Allen S6
2. Chave Allen S8
3. Ferramenta multifunções
4. Ferramenta multifunções com chave de fendas Phillips S10, S13, S14, S15



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

1. Colocar o estabilizador dianteiro (14) à frente do quadro principal (1) e alinhar os furos de montagem. Fixe o estabilizador dianteiro (14) à curvatura dianteira do quadro principal (1) utilizando dois parafusos M8*70 (61), duas anilhas de arco Ø8*Ø20 grandes (43) e duas porcas de capa M8 (63). Coloque o estabilizador traseiro (15) atrás do quadro principal (1) e ajuste os furos de montagem. Fixe o estabilizador traseiro (15) à curvatura traseira do quadro principal (1) utilizando dois parafusos M8*70 (61), duas anilhas de arco Ø8*Ø20 grandes (43) e duas porcas de capa M8 (63).

2. Instalação do pilar frontal e do botão de regulação da tensão

Retirar seis parafusos M8x15 (91), seis anilhas de pressão (62) e seis anilhas de arco grande Ø20xØ8x2,0 (43) da estrutura principal (1). Introduzir o cabo de tensão (84) no orifício inferior da coluna frontal (2) e puxá-lo para fora do orifício quadrado da coluna.

Ligar o cabo do sensor II (78) da armação principal (1) ao cabo do sensor I (92) do poste dianteiro (2). Inserir a coluna frontal (2) no tubo do quadro principal (1) e fixe-a com seis parafusos M8x15 (91), seis anilhas de arco grande Ø20xØ8x2,0 (43) e as anilhas de mola (62) que foram retiradas anteriormente.

Retirar a anilha Ø5 (39) e o parafuso M5x45 (38) do botão de controlo da tensão (40). Insira a extremidade do cabo de impulso do manípulo no gancho de mola do cabo de tensão (84), como mostra a figura A. Puxe o cabo de impulso para cima e empurre-o para a ranhura do suporte metálico do cabo de tensão (84), como mostra a figura B. Fixe o manípulo de controlo da tensão (40) ao poste dianteiro (2) utilizando a anilha curva Ø5 e o parafuso M5x45 que foram retirados anteriormente.

3. Instalação: Braços do corrimão esquerdo/direito, apoios para os pés esquerdo/direito, pedais esquerdo/direito e coberturas dos apoios para os pés-A/B.

Retirar dois parafusos M10x18 (32), duas anilhas de mola Ø10 (33), duas anilhas grandes Ø10xØ20x2,0 (95) e duas anilhas Ø28x5 (35) dos lados esquerdo e eixo horizontal direito do poste dianteiro (2). Fixe o braço esquerdo do corrimão (3) ao eixo horizontal esquerdo do poste dianteiro (2) utilizando um parafuso M10x18 (32), uma anilha de mola Ø10 33), uma anilha grande Ø10xØ20x2,0 (95) e uma anilha Ø28x5 35) que foram anteriormente retiradas.

Fixar o suporte esquerdo em U (10) à manivela esquerda (75) utilizando um parafuso de 1/2" no suporte esquerdo (52), uma anilha ondulada de Ø28xØ17x0,3 (53), uma anilha de mola de Ø13xØ20x2 (54) e uma porca de nylon esquerda de 1/2" (55). Colocar a tampa S13 (59) no parafuso M8x50 (58). **Nota:** o parafuso de 1/2" para o suporte em U esquerdo (52) e o parafuso de 1/2" para o suporte em U (93) estão marcados com "L" (esquerdo) e "R" (direita). Fixar o pedal esquerdo (47) à barra esquerda (5) com três porcas nylock M6 (29), três anilhas Ø6xØ12x1 (50) e três parafusos M6x40 (49). Fixar os protectores A/B (45, 46) à barra esquerda do apoio para os pés (5) com um parafuso auto-roscante ST4.2x20 (82). Repita os passos anteriores para fixar o braço direito do corrimão (4) ao eixo horizontal direito do poste dianteiro (2) e o suporte direito em forma de U (10) à manivela direita (76).

4. Corrimão esquerdo/direito

Fixe os corrimãos esquerdo e direito (16, 17) aos braços esquerdo e direito do corrimão (3, 4), respetivamente, utilizando quatro parafusos M6x35 (31), quatro anilhas curvas Ø6x12x1 (30) e quatro porcas M6 (29). Apertar as porcas de capa utilizando a ferramenta multiusos fornecida com uma ponta Phillips.

5. Protecções do braço do corrimão esquerdo/direito - conjunto A/B

Fixe a proteção do braço do corrimão-A do braço do corrimão esquerdo (25) e a proteção do braço do corrimão-B do braço do corrimão esquerdo (26) ao braço do corrimão esquerdo (3) utilizando quatro parafusos ST2.9x12 (24). Aperte os parafusos utilizando a ferramenta multi hexagonal fornecida com uma chave Phillips chave de fendas.

Fixe a tampa-A do braço do corrimão direito (28) e a tampa-B do braço do corrimão direito (81) ao braço do corrimão direito (4) utilizando quatro parafusos ST2.9x12 (24). Aperte os parafusos utilizando a multiferramenta fornecida com uma chave de parafusos Phillips.

6. Conjunto do volante e do computador

Retirar os quatro parafusos M5x10 (27) da parte traseira do computador (65). Em seguida, retire dois parafusos M8x15 (91) e duas anilhas curvas Ø8x16x1,5 (13) do poste dianteiro (2). Insira os fios do sensor de frequência cardíaca manual (22) do volante (7) no orifício da coluna frontal (2) e, em seguida, puxe-os para fora da extremidade superior da coluna.

Fixar o guiador (7) ao poste dianteiro (2) com os dois parafusos M8x15 (91) e as duas anilhas curvas Ø8x16x1,5 (13) anteriormente retiradas. Ligue o cabo do sensor I (92) e os cabos do sensor de frequência cardíaca manual (22) aos cabos que saem do computador (65) e, em seguida, fixe o computador à extremidade superior da coluna dianteira (2) com os quatro parafusos M5x10 (27) que também foram retirados anteriormente.

LISTA DE PEÇAS:

Não.	Nome	Qty.	Não.	Nome	Qty.
1	Quadro principal	1	51	Manga de pó metálico Ø18xØ8	4
2	Pilar dianteiro	1	52	Suporte esquerdo com parafuso em U"	1
3	Braço esquerdo do corrimão	1	53	Anilha ondulada Ø28xØ17x0,3	2
4	Braço direito do corrimão	1	54	Ø13xØ20x2 anilha de pressão	2
5	Apoio para os pés esquerdo	1	55	Porca de nylon de 1/2" para a esquerda	1
6	Apoio para os pés direito	1	56	Porca de nylon M8	6
7	Volante	1	57	Máquina de lavar roupa Ø8xØ16x1,5	6
8	Tampa decorativa do lado esquerdo	1	58	Parafuso M8X50	2
9	Tampa decorativa direita	1	59	Anexo S13	2
10	Suporte em forma de U	2	60	Tampa do estabilizador dianteiro	2
11	Suporte da roda dentada	1	61	Parafuso M8X70	4
12	Polia	1	62	Arruela de pressão Ø8	6
13	Anilha de arco Ø8xØ16x1,5	2	63	Porca de capa M8	4
14	Estabilizador dianteiro	1	64	Capa	2
15	Estabilizador traseiro	1	65	Computador	1
16	Corrimão esquerdo	1	66	Proteção esquerda da corrente	1
17	Corrimão direito	1	67	Proteção da corrente direita	1
18	Suporte de corrimão em espuma	2	68	Parafuso ST4.2X25	8
19	Tampa da extremidade do corrimão Ø32x1,5	2	69	Cinto PJ360 J6	1
20	Suporte para corrimão em espuma	2	70	Terminal-C Ø17	2
21	Tampa da extremidade do guiador Ø28,6x1,5	2	71	Anilha ondulada Ø17	1
22	Sensor de pulso portátil com cabo L=750	2	72	Rolamento 6003	2
23	Parafuso ST4.2x20	4	73	Porca M6	4
24	Parafuso ST2.9x12	10	74	Parafuso M6x15	4
25	Cobertura do braço esquerdo do corrimão-A	1	75	Manivela esquerda	1
26	Cobertura do braço esquerdo da balastrada-B	1	76	Manivela direita	1
27	Parafuso M5*10	4	77	Tampa do estabilizador traseiro	2
28	Cobertura do braço do carril direito-A	1	78	Cabo do sensor II L=1600	1
29	Porca de nylon M6	10	79	Roda de pressão	1
30	Anilha de arco Ø6xØ12x1,0	4	80	Parafuso de ajuste M8x85	1
31	Parafuso M6x35	4	81	Cobertura do braço do corrimão direito-B	1
32	Parafuso M10x18	2	82	Parafuso ST4.2x20	10
33	Anilha de mola Ø10	2	83	Parafuso M8X20	1
34	Anilha grande Ø8xØ20x2,0	2	84	Cabo de tensão L=1800	1
35	Anilha Ø28x5	2	85	Porca M6	2
36	Manga de pó metálico Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Arruela de pressão Ø6	2
37	Manga de plástico Ø32xØ16x5xØ50	2	87	Suporte em U	2
38	Parafuso M5x45	1	88	Parafuso de ajuste M6X36	2
39	Anilha Ø5	1	89	Porca M10x1	2
40	Botão de controlo da tensão	1	90	Volante do motor	1
41	Parafuso Ø15.8x62	2	91	Parafuso M8X15	8
42	Manga de pó metálico Ø24,5xØ16x14	8	92	Cabo do sensor I L=1100	1
43	Anilha de arco grande Ø8xØ20x2,0	10	93	Parafuso para suporte em forma de U direito 1/2"	1
44	Parafuso M8x20	2	94	Porca de nylon de 1/2" direita	1
45	Cobertura do apoio para os pés-A	2	95	Anilha Ø10xØ20x2,0	2
46	Cobertura do apoio para os pés-B	2	96	Parafuso de plástico	2
47	Pedal esquerdo	1	97	Bucha de borracha	2
48	Pedal direito	1	98	Porca M10x1,25	2
49	Parafuso M6x40	6	99	Tampa da manivela	2
50	Anilha Ø6xØ12	6			

MANUAL DE INSTRUÇÕES DO MONITOR DE EXERCÍCIO

TEMPO	0:00 - 99.59 HRS.
VELOCIDADE	0,0 - 99,9 KM/H
DISTÂNCIA	0.00 - 999.99 KM
CALORIAS	0,00 - 999,9 KCAL
DISTÂNCIA TOTAL	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

BOTÕES FUNCIONAIS:

SCAN: entra no modo de varrimento automático, apresentando cada função à vez. não é possível definir todas as funções neste modo. mantenha este botão premido - o computador será reiniciado e cada função voltará a zero, exceto a função de distância total.

TIME: mostra o tempo de exercício atual. Neste modo, pode premir o botão "para cima" ou "para baixo" para definir o tempo de exercício.

SPEED: mostra a velocidade atual durante o exercício.

DISTÂNCIA: apresenta a distância atual do exercício. Pode premir o botão "para cima" ou "para baixo" para definir a distância alvo.

CALORIES (Calorias): mostra o número de calorias queimadas durante o exercício. Pode premir o botão "para cima" ou "para baixo" para definir um número alvo de calorias a queimar.

ODO: mostra a distância total percorrida pelo utilizador enquanto trabalha com o computador. Este modo não pode ser alterado.

MEDIÇÃO DO RITMO CARDÍACO: entrar no modo de verificação do ritmo cardíaco. Coloque as mãos em ambas as placas de contacto e mantenha-as premidas durante 30 segundos - o computador apresentará o seu ritmo cardíaco atual. Quando o computador é ligado, o monitor apresenta o ecrã completo durante 1 segundo.

MODOS DE VARREDURA: no modo de varrimento, se não for premido nenhum botão, a unidade alterna automaticamente entre funções de 6 em 6 segundos. Se for premido um botão, muda para a função selecionada. Durante o exercício, funções como odo, velocidade, calorias e distância funcionam e calculam os valores correspondentes. Quando pára de se exercitar, o computador entra em pausa e o modo cronometrado pára durante 4 segundos. Se não for detectado qualquer sinal durante 4 minutos, o computador entra em modo de repouso - o ecrã permanece desligado até ser ouvido novamente um sinal ou ser premido um botão.

Limpeza

- Limpe o aparelho elíptico com um pano macio e um detergente suave.
- Não utilizar abrasivos ou solventes em peças de plástico.
- Limpe o suor do aparelho elíptico após cada utilização.
- É necessário ter cuidado para não molhar demasiado o painel de visualização do computador, uma vez que isso pode provocar um risco de choque elétrico ou uma falha eletrónica.
- Mantenha o aparelho elíptico e, especialmente, a consola do computador fora do alcance da luz solar direta para evitar danos no ecrã.
- Verifique uma vez por semana se todos os parafusos de montagem e pedais estão corretamente apertados.

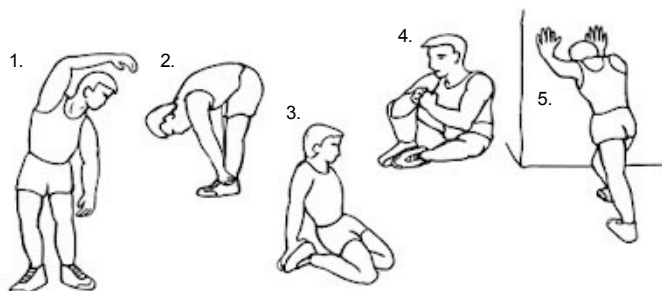
Armazenamento

- Guarde o aparelho elíptico num local limpo e seco, longe do alcance das crianças.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
O aparelho elíptico oscila durante a utilização	Se necessário, rode a tampa estabilizadora traseira para nivelar o aparelho elíptico.
Não há ecrã na consola do computador.	1 Retire a consola do computador e verifique se os fios que saem da consola do computador estão corretamente ligados aos fios que saem do pilar dianteiro. 2 Verifique se as pilhas estão corretamente posicionadas e se as molas das pilhas estão em contacto correto com as pilhas. 3. As pilhas da consola do computador podem estar gastas. Substitua as pilhas por outras novas.
Não há leitura do ritmo cardíaco ou a leitura do ritmo cardíaco é incorrecta/inconsistente.	4 Certifique-se de que as ligações do cabo do sensor de frequência cardíaca manual estão bem apertadas. 5 Para garantir uma leitura mais exacta do ritmo cardíaco, mantenha sempre as duas mãos no sensor quando verificar o ritmo cardíaco, e não apenas uma. 6. segurar os monitores portáteis de frequência cardíaca com demasiada força. Tente manter uma pressão moderada ao segurar os monitores de frequência cardíaca portáteis.
O aparelho elíptico emite um som estridente quando está a ser utilizado.	Os parafusos do aparelho elíptico podem estar soltos, verifique-os e aperte-os.

INSTRUÇÕES DE AQUECIMENTO**Fase de aquecimento**

Esta fase favorece o fluxo sanguíneo correto no corpo e a função muscular adequada. Também reduz o risco de câibras e lesões. É aconselhável efetuar vários exercícios de alongamento, conforme descrito abaixo. Cada exercício de alongamento deve durar cerca de 30 segundos. Não se force e tenha cuidado - se sentir dor, PARE.



1. Rotações laterais
2. Flexões para a frente
3. Alongamento dos músculos das coxas
4. Alongamento dos músculos internos das coxas
5. Alongamento dos músculos da barriga das pernas e dos tendões

Fase de repouso

Esta fase tem por objetivo relaxar o sistema cardiovascular e os músculos. Consiste em repetir os exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzindo o ritmo do movimento e continuando durante cerca de 5 minutos.

A isto devem seguir-se novamente exercícios de alongamento, tendo o cuidado de não forçar ou esforçar os músculos. À medida que a sua condição física melhora, pode ser necessário alongar ou aumentar a intensidade do seu treino.

Recomenda-se que faça exercício pelo menos três vezes por semana, tentando distribuir os seus treinos uniformemente ao longo da semana.

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Atunci când utilizați acest aparat, trebuie respectate întotdeauna de siguranță de bază, inclusiv următoarele. Citiți cu atenție toate informațiile din acest manual înainte de a utiliza aparatul.

1. Citiți cu atenție toate informațiile din acest manual și efectuați exerciții de încălzire înainte de a utiliza echipamentul.
2. Înainte de a începe antrenamentul, efectuați o încălzire pentru fiecare parte a corpului pentru a evita rănirea. Mai multe informații despre acest lucru sunt furnizate mai târziu în acest manual. După antrenament, este recomandat să efectuați exerciții de relaxare pentru a răci corpul.
3. Înainte de utilizare, asigurați-vă că toate piesele echipamentului sunt fixate corect și nu sunt deteriorate. Așezați echipamentul pe o suprafață plană, stabilă. Se recomandă utilizarea unui covor de protecție sau a altui material de protecție a podelei.
4. Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte sport adecvate atunci când utilizați echipamentul. Evitați hainele largi care se pot agăța de părțile mobile ale echipamentului.
5. Nu încercați să efectuați alte lucrări de întreținere sau ajustări decât cele descrise în acest manual. În cazul oricăror probleme, întrerupeți imediat utilizarea și contactați un centru de service autorizat.
6. Aveți grijă când urcați și coborâți de pe pedale. Prindeți întotdeauna mai întâi ghidonul. Puneți o pedală în poziția cea mai joasă, apoi stați pe ea și traversați cadrul principal, apoi puneți piciorul pe cealaltă pedală. Când faceți exerciții, țineți ghidonul cu ambele mâini și mișcările pedalei sunt fluide în timp ce împingeți sau trageți de ghidon. Când ați terminat antrenamentul, mutați pedala în poziția cea mai joasă și scoateți piciorul mai întâi de pe pedala superioară și apoi de pe pedala inferioară.
7. Nu utilizați dispozitivul în aer liber.
8. Echipamentul este destinat exclusiv uzului casnic.
9. O singură persoană este permisă pe aparat în timpul exercițiului.
10. Țineți copii și animalele de companie departe de aparatul în funcțiune. Aparatul este destinat exclusiv adulților. Spațiul minim pentru utilizarea în siguranță este de cel puțin 2 metri.
11. Dacă aveți dureri în piept, greață, amețeli sau dificultăți de respirație, opriți imediat exercițiile și consultați medicul înainte de a le relua.
12. Sarcina maximă admisă pentru unitate este de 110 kg.

⚠️ AVERTISMENT:

Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, consultați-vă medicul - mai ales dacă aveți peste 35 de ani sau suferiți de orice condiții medicale. Înainte de a utiliza orice echipament de fitness, citiți cu întregul manual de instrucțiuni.

⚠️ ATENȚIE:

Citiți cu atenție toate informațiile din manual înainte de a utiliza dispozitivul. Manualul trebuie păstrat pentru referințe viitoare și posibile consultări.



LISTA DE PIESE:

- | | |
|--|---|
| ○ 52# Bolț pentru manivela stângă 1 buc. | ○ 9# Șurub M6*40 6 buc. |
| ○ 53# Șaibă Ø28xØ17x0.3 1 buc. | ○ 50# Șaibă Φ6 * Φ12 * 1.0 6pcs. |
| ○ 54# Șaibă de arc.0 1 buc. | ○ 63# Piuliță cu capac M8 4 buc. |
| ○ 55# Piuliță din nailon pentru manivela stângă 1/2" 1 buc. | ○ 59# Piuliță S13 2 buc. |
| ○ 61# Șurub M8*70 4 buc. | ○ 29# Piuliță nylon M6 10 buc. |
| ○ 43 # Șaibă curbată mare φ 4 buc | ○ 31 # Șurub M6 * 35 4 buc. |
| ○ 93# Șurub pentru manivela dreaptă 1 buc. | ○ 24# Șurub ST2.9 * 12 8 buc. |
| ○ 53# Șaibă Ø28xØ17x0.3 1 buc. | ○ 82 # Șurub autofiletant ST4.2 * 20 4 buc. |
| ○ 54# Șaibă de arc.0 1 buc. | ○ 30 # Șaibă arc* Φ12 * 1.0 4 buc. |
| ○ 94 # Piuliță din nailon pentru manivela dreaptă 1/2" 1 buc | |



INSTRUMENTE

1. Cheie Allen S6
2. Cheie Allen S8
3. Instrument multifuncțional
4. Unealtă multifuncțională cu șurubelniță Phillips S10, S13, S14, S15



INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

1. Așezați stabilizatorul frontal (14) în fața cadrului principal (1) și aliniați orificiile de montare. Atașați stabilizatorul din față (14) la curbura din față a cadrului principal (1) folosind două șuruburi M8x70 (61), două șaibe arc Ø8xØ20 mari (43) și două piulițe cu cap M8 (63). stabilizatorul spate (15) în spatele cadrului principal (1) și reglați orificiile de montare. Atașați stabilizatorul spate (15) la curbura din spate a cadrului principal (1) folosind două șuruburi M8x70 (61), două șaibe arc Ø8xØ20 mari (43) și două piulițe cu cap M8 (63).

2. Instalarea pilonului frontal și a butonului de reglare a tensiunii

Scoateți șase șuruburi M8x15 (91), șase șaibe elastice (62) și șase șaibe mari de arc Ø20xØ8x2,0 (43) din cadrul principal (1). Introduceți cablul de tensiune (84) în orificiul inferior al montantului frontal (2) și scoateți-l din orificiul pătrat din montant.

Conectați cablul senzorului II (78) de la cadrul principal (1) la cablul senzorului I (92) de la montantul frontal (2). Introduceți montantul frontal (2) pe tubul cadrului principal (1) și fixați-l cu șase șuruburi M8x15 (91), șase șaibe mari de arc Ø20xØ8x2,0 (43) și șaibe elastice (62) care au fost îndepărtate anterior.

Îndepărtați șaiba Ø5 (39) și șurubul M5x45 (38) de la butonul de control al tensiunii (40). Introduceți capătul cablului de tracțiune al butonului în cârligul cu arc al cablului de tracțiune (84), după cum se arată în figura A. Trageți cablul de tracțiune în sus și împingeți-l în fanta suportului metalic al cablului de tracțiune (84), după cum se arată în figura B. Atașați butonul de control al tensiunii (40) la montantul frontal (2) folosind șaiba curbată Ø5 și șurubul M5x45 care a fost îndepărtat anterior.

3. Instalare: Brațe pentru balustradă stânga/dreapta, suporturi pentru picioare stânga/dreapta, pedale stânga/dreapta și capace pentru suporturi pentru picioare-A/B.

Scoateți două șuruburi M10x18 (32), două șaibe elastice Ø10 (33), două șaibe mari Ø10xØ20x2,0 (95) și două șaibe Ø28x5 (35) din stânga și axa orizontală dreaptă a stâlpului frontal (2). Atașați brațul stâng al balustradei (3) la axa orizontală stângă a stâlpului frontal (2) folosind un șurub M10x18 (32), o șaibă elastică Ø10 33), o șaibă mare Ø10xØ20x2,0 (95) și o șaibă Ø28x5 35) care au fost îndepărtate anterior.

Atașați suportul stâng în formă de U (10) la manivela stângă (75) folosind un șurub de 1/2" la suportul stâng (52), o șaibă ondulată Ø28xØ17x0,3 (53), o șaibă elastică Ø13xØ20x2 (54) și o piuliță de nylon stângă de 1/2" (55). Montați capacul S13 (59) pe șurubul M8x50 (58). **Notă:** șurubul de 1/2" pentru suportul în formă de U din stânga (52) și șurubul de 1/2" pentru suportul în formă de U (93) sunt marcate "L" (stânga) și

"R" (dreapta). Atașați pedala stângă (47) la bara stângă (5) folosind trei piulițe nylock M6 29), trei șaibe Ø6xØ12x1 (50) și trei șuruburi M6x40 (49). Atașați protecțiile A/B (45, 46) la tija stângă a suportului pentru picioare (5) folosind un șurub autofiletant ST4.2x20 (82). Repetați pașii de mai sus pentru a fixa brațul de balustradă drept (4) la axa orizontală dreaptă a stâlpului frontal (2) și suportul drept în formă de U (10) la manivela dreaptă (76).

4. Balustrade stânga/dreapta

Atașați balustradele stânga și dreapta (16, 17) la brațele de balustradă stânga și dreapta (3, 4), respectiv folosind patru șuruburi M6x35 31), patru șaibe curbe Ø6x12x1 (30) și patru piulițe M6 (29). Strângeți piulițele cu cap folosind unealta multifuncțională furnizată cu un bit Phillips.

5. Apărători de brațe pentru balustradă stânga/dreapta - ansamblu A/B

Atașați apărătoarea brațului de mână-A apărătoarea brațului de mână stânga (25) și apărătoarea brațului de mână-B apărătoarea brațului de mână stânga (26) la brațul de mână stânga (3) folosind patru șuruburi ST2.9x12 (24). Strângeți șuruburile cu ajutorul sculei multihex cu filet Phillips șurubelniță.

Atașați capacul-A al brațului de mână drept (28) și capacul-B al brațului de mână drept (81) la brațul de mână drept (4) folosind patru șuruburi ST2.9x12 (24). Strângeți șuruburile folosind unealta multifuncțională furnizată cu o șurubelniță Phillips.

6. Volan și ansamblu computer

Scoateți cele patru șuruburi M5x10 (27) din partea din spate a computerului (65). Apoi scoateți două șuruburi M8x15 (91) și două șaibe curbe Ø8x16x1,5 (13) din montantul frontal (2). Introduceți firele senzorului de frecvență cardiacă manuală (22) de la volan (7) în orificiul din montantul frontal (2), apoi scoateți-le din capătul superior al montantului.

Atașați ghidonul (7) la montantul frontal (2) folosind cele două șuruburi M8x15 (91) și cele două șaibe curbate Ø8x16x1,5 (13) care au fost îndepărtate anterior. Conectați cablul senzorului I (92) și cablurile senzorului de frecvență cardiacă manuale (22) la cablurile care ies din computer (65), apoi fixați computerul la capătul superior al montantului frontal (2) cu ajutorul celor patru șuruburi M5x10 (27) care au fost de asemenea îndepărtate anterior.

LISTA DE PIESE:

Nu.	Nume și prenume	Cuantit.	Nu.	Nume și prenume	Cuantit.
1	Cadru principal	1	51	Manșon cu pulbere metalică Ø18xØ8	4
2	Stâlp frontal	1	52	U-bolt suport stânga"	1
3	Brațul stâng al balustradei	1	53	Șaibă ondulată Ø28xØ17x0.3	2
4	Braț de balustradă dreapta	1	54	Șaibă de arc Ø13xØ20x2	2
5	Suport pentru picioare stânga	1	55	Stânga 1/2" piuliță din nailon	1
6	Suport pentru picioare dreapta	1	56	Piuliță din nailon M8	6
7	Volan	1	57	Mașină de spălat Ø8xØ16x1.5	6
8	Capac decorativ stânga	1	58	Șurub M8X50	2
9	Capac decorativ drept	1	59	Anexă S13	2
10	Suport în formă de U	2	60	Capac stabilizator față	2
11	Suport Idler	1	61	Șurub M8X70	4
12	Polei	1	62	Șaibă de arc Ø8	6
13	Șaibă arc Ø8xØ16x1.5	2	63	Piuliță cu cap M8	4
14	Stabilizator frontal	1	64	Acoperire	2
15	Stabilizator spate	1	65	Computer	1
16	Balustradă stânga	1	66	Protecție lanț stânga	1
17	Balustradă dreapta	1	67	Protecție lanț dreapta	1
18	Suport spumă pentru balustradă	2	68	Șurub ST4.2X25	8
19	Capac de capăt pentru balustradă Ø32x1.5	2	69	Curea PJ360 J6	1
20	Suport spumă pentru balustradă	2	70	Terminal-C Ø17	2
21	Capac capăt ghidon Ø28.6x1.5	2	71	Rondelă cu valuri Ø17	1
22	Senzor de puls portabil cu cablu L=750	2	72	Rulment 6003	2
23	Șurub ST4.2x20	4	73	Piuliță M6	4
24	Șurub ST2.9x12	10	74	Șurub M6x15	4
25	Capacul brațului stâng al barei de mână-A	1	75	Manivela stângă	1
26	Capacul brațului stâng al barei de protecție-B	1	76	Manivela dreaptă	1
27	Șurub M5*10	4	77	Capac stabilizator spate	2
28	Capacul brațului barei drepte-A	1	78	Cablu senzor II L=1600	1
29	Piuliță din nailon M6	10	79	Roată de presiune	1
30	Șaibă arc Ø6xØ12x1.0	4	80	Șurub de reglare M8x85	1
31	Șurub M6x35	4	81	Capacul brațului balustradei drepte-B	1
32	Șurub M10x18	2	82	Șurub ST4.2x20	10
33	Șaibă elastică Ø10	2	83	Șurub M8X20	1
34	Șaibă mare Ø8xØ20x2.0	2	84	Cablu de tensiune L=1800	1
35	Șaibă Ø28x5	2	85	Piuliță M6	2
36	Manșon cu pulbere metalică Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Șaibă elastică Ø6	2
37	Manșon din plastic Ø32xØ16x5xØ50	2	87	Suport U	2
38	Șurub M5x45	1	88	Șurub de reglare M6X36	2
39	Șaibă Ø5	1	89	Piuliță M10x1	2
40	Buton de control al tensiunii	1	90	Volan	1
41	Șurub Ø15.8x62	2	91	Șurub M8X15	8
42	Manșon cu pulbere metalică Ø24.5xØ16x14	8	92	Cablu senzor I L=1100	1
43	Șaibă cu arc mare Ø8xØ20x2.0	10	93	Șurub pentru suportul drept în formă de U 1/2"	1
44	Șurub M8x20	2	94	Dreapta 1/2" piuliță de nylon	1
45	Capacul pentru suportul pentru picioare-A	2	95	Șaibă Ø10xØ20x2.0	2
46	Capacul pentru suportul pentru picioare-B	2	96	Șurub din plastic	2
47	Pedală stânga	1	97	Bucșă de cauciuc	2
48	Pedală dreaptă	1	98	Piuliță M10x1.25	2
49	Șurub M6x40	6	99	Capacul manivelei	2
50	Șaibă Ø6xØ12	6			

MANUAL DE INSTRUCȚIUNI MONITOR EXERCITIU

ORA	0:00 - 99.99 ORE.
VITEZĂ	0,0 - 99,9 KM/H
DISTANȚĂ	0.00 - 999.99 KM
CALORII	0,00 - 999,9 KCAL
DISTANȚĂ TOTALĂ	0.00 - 999.99 KM
PULS	40-240 BPM

BUTOANE FUNCTIONALE:

SCAN: intră în modul de scanare automată, afișând fiecare funcție pe rând. fiecare funcție nu poate fi setată în acest mod. țineți apăsat acest buton - computerul va fi resetat și fiecare funcție va reveni la zero, cu excepția funcției de distanță totală.

TIME (TIMP): afișează timpul de exercitare curent. În acest mod, puteți apăsa butonul "sus" sau "jos" pentru a seta timpul de exercițiu.

SPEED: afișează viteza curentă în timpul exercițiului.

DISTANCE (Distanță): afișează distanța curentă a exercițiului. Puteți apăsa butonul "sus" sau "jos" pentru a seta distanța țintă.

CALORII: afișează numărul de calorii arse în timpul exercițiului. Puteți apăsa butonul "sus" sau "jos" pentru a seta un număr țintă de calorii de ars.

ODO: arată distanța totală parcursă de utilizator în timp ce lucrează cu computerul. Acest mod nu poate fi modificat.

MĂSURAREA FRECVENȚEI INIMALE: intrați în modul de verificare a ritmului cardiac. Puneți mâinile pe ambele plăci de contact și țineți-le timp de 30 de secunde - computerul va afișa ritmul cardiac actual. Când computerul este pornit, monitorul va afișa ecranul complet timp de 1 secundă.

MOD DE SCANARE: în modul de scanare, dacă nu este apăsat niciun buton, unitatea va comuta automat între funcții la fiecare 6 secunde. Dacă este apăsat un buton, acesta va comuta la funcția selectată. În timpul exercițiilor, funcții precum odo, viteză, calorii, distanță vor funcționa și vor calcula valorile corespunzătoare. Când vă opriți din exerciții, computerul va face o pauză și modul cronometrat se va opri timp de 4 secunde. Dacă nu este detectat niciun semnal timp de 4 minute, computerul va intra în modul de așteptare - ecranul va rămâne oprit până când se aude din nou un semnal sau până când este apăsat un buton.

Curățare

- Curățați aparatul de antrenament eliptic cu o cârpă moale și detergent ușor.
- Nu utilizați abrazivi sau solvenți pe piesele din plastic.
- Ștergeți transpirația de pe aparatul de antrenament eliptic după fiecare utilizare.
- Trebuie să aveți grijă să nu udați prea mult panoul de afișare al computerului, deoarece acest lucru poate cauza un pericol de șoc electric sau defecțiuni electronice.
- Țineți aparatul de antrenament eliptic și în special consola computerului departe de lumina directă a soarelui pentru a preveni deteriorarea ecranului.
- Verificați o dată pe săptămână dacă toate șuruburile de montare și pedalele sunt bine strânse.

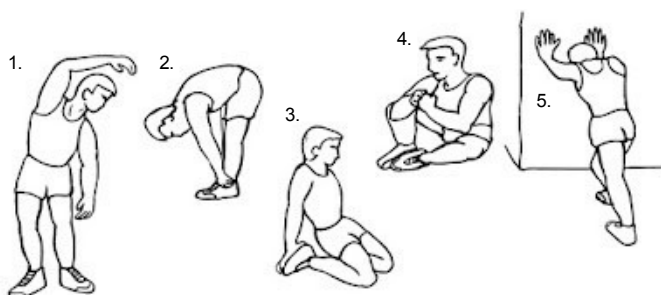
Depozitare

- Depozitați aparatul de antrenament eliptic într-un loc curat și uscat, departe de copii.

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Trainerul eliptic se clatină în timpul utilizării	Dacă este necesar, rotiți capacul stabilizatorului din spate pentru a echilibra aparatul de antrenament eliptic.
Nu există niciun afișaj pe consola computerului.	1 Scoateți consola computerului și verificați dacă firele care ies din consola computerului sunt conectate corect la firele care ies din montantul frontal.
	2 Verificați dacă bateriile sunt poziționate corect și dacă arcurile bateriilor sunt în contact corect cu bateriile.
	3. Este posibil ca bateriile din consola computerului să fie descărcate. Schimbați bateriile cu unele noi.
Nu există citire a ritmului cardiac sau citirea ritmului cardiac este eronată/inconsecventă.	4 Asigurați-vă că conexiunile cablului senzorului de frecvență cardiacă manuală sunt bine fixate.
	5 Pentru a asigura o citire mai precisă a ritmului cardiac, țineți întotdeauna ambele mâini pe senzor atunci când vă verificați ritmul cardiac, nu doar una.
	6. țineți monitoarele portabile de ritm cardiac prea strâns. Încercați să mențineți o presiune moderată atunci când țineți monitoarele portabile de ritm cardiac.
Aparatul de antrenament eliptic scoate un sunet strident atunci când este utilizat.	Șuruburile aparatului de antrenament eliptic pot fi slăbite, verificați-le și strângeți-le.

INSTRUCȚIUNI DE ÎNCĂLZIRE**Faza de încălzire**

Această etapă susține buna circulație a sângelui în organism și buna funcționare a mușchilor. De asemenea, reduce riscul de crampe și leziuni. Este recomandabil să efectuați mai multe exerciții de întindere, așa cum sunt prezentate mai jos. Fiecare exercițiu de întindere trebuie să dureze aproximativ 30 de secunde. Nu vă forțați și folosiți prudența - dacă simțiți durere, OPRIȚI-VĂ.



1. Viraje laterale
2. Îndoiri înainte
3. Întinderea mușchilor coapsei
4. Întinderea mușchilor din interiorul coapsei
5. Întinderea mușchilor vițelului/achilelor

Faza de repaus

Această etapă urmărește relaxarea sistemului cardiovascular și a mușchilor. Aceasta presupune repetarea exercițiilor de încălzire, de exemplu prin reducerea ritmului mișcării și continuarea acesteia timp de aproximativ 5 minute.

Acestea ar trebui urmate din nou de exerciții de întindere, asigurându-vă că nu forțați sau încordați mușchii. Pe măsură ce vă îmbunătățiți condiția fizică, este posibil să fie necesar să prelungiți sau să creșteți intensitatea antrenamentului.

Se recomandă să faceți mișcare de cel puțin trei ori pe săptămână, încercând să vă distribuiți antrenamentele în mod egal pe parcursul săptămânii.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní tohto trenažéra by ste mali vždy dodržiavať základné bezpečnostné opatrenia vrátane nasledujúcich. Pred použitím prístroja si pozorne prečítajte všetky informácie uvedené v tomto návode.

SK

1. Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte všetky informácie v tejto príručke a vykonajte zahrievacie cvičenia.
2. Pred začatím tréningu vykonajte rozcvičku pre každú časť tela, aby ste predišli zraneniu. Viac informácií o tom nájdete ďalej v tejto príručke. Po tréningu sa odporúča vykonať relaxačné cvičenia na ochladenie tela.
3. Pred použitím sa uistite, že sú všetky časti zariadenia správne upevnené a nepoškodené. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný povrch. Odporúča sa použiť ochrannú podložku alebo iný materiál na ochranu podlahy.
4. Pri používaní zariadenia noste vhodné športové oblečenie a obuv. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o pohyblivé časti zariadenia.
5. Nepokúšajte sa o žiadnu inú údržbu alebo nastavenie, ako je popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov okamžite prerušte používanie a obráťte sa na autorizované servisné stredisko.
6. Pri nasadaní a zosadnutí z trenažéra buďte opatrní. Vždy sa najprv chýťte riadiel. Jeden pedál umiestnite do najnižšej polohy, potom sa naň postavte a potom položte nohu na druhý pedál. Pri cvičení sa držte riadiel oboma rukami a dbajte na to, aby boli vaše pohyby pedálmi plynulé, zatiaľ čo tlačíte alebo ťaháte za riadidlá. Po skončení cvičenia presuňte pedál do najnižšej polohy a odstráňte nohu najprv z vyššieho a potom z nižšieho pedálu.
7. Zariadenie nepoužívajte vonku.
8. Zariadenie je určené len na domáce použitie.
9. Počas cvičenia môže byť na stroji len jedna osoba.
10. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu fungujúceho trenažéra.
11. Ak pocítite bolesť na hrudníku, nevoľnosť, alebo závraty, okamžite prestaňte cvičiť a pred pokračovaním sa poraďte so svojim lekárom.
12. Maximálne prípustné zaťaženie jednotky je 110 kg.

⚠ VARNOSTNÉ:

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom - najmä ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte na akýkoľvek zdravotný ťažkosť. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si pozorne prečítajte celý návod na použitie.

⚠ POZOR:

Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte všetky informácie v návode na obsluhu. Príručka by mala uchovať pre budúce použitie a prípadnú konzultáciu.



ZOZNAM DIELOV:

- o 52# Skrutka pre ľavú kľuku 1ks.
- o 53# Podložka Ø28xØ17x0,3 1 ks.
- o 54# Pružinová podložka.0 1ks.
- o 55# Nylonová matica pre ľavú kľuku 1/2" 1ks.
- o 61# Skrutka M8*70 4 ks
- o 43 # Veľká zakrivená podložka Ø 4 ks
- o 93# Skrutka pre pravú kľuku 1 ks.
- o 53# Podložka Ø28xØ17x0,3 1 ks.
- o 54# Pružinová podložka.0 1 ks.
- o 94 # Nylonová matica pre pravú kľuku 1/2" 1 ks
- o 9# Skrutka M6*40 6 ks
- o 50# Podložka Ø6 * Ø12 * 1,0 6ks.
- o 63# Krytka matice M8 4ks.
- o 59# Matica S13 2ks.
- o 29# Nylonová matica M6 10 ks
- o 31 # Skrutka M6 * 35 4 ks
- o 24# Skrutka ST2.9 * 12 8 ks
- o 82 # Samorezná skrutka ST4.2 * 20 4 ks
- o 30 # Prehnutá podložka Ø6 * Ø12 * 1,0 4 ks



NÁSTROJE

1. Imbusový kľúč S6
2. Imbusový kľúč S8
3. Multifunkčný nástroj
4. Multifunkčný nástroj s krížovým skrutkovačom S10, S13, S14, S15



NÁVOD NA MONTÁŽ

1. Umiestnite predný stabilizátor (14) pred hlavný rám (1) a zarovnajte montážne otvory. Pripevnite predný stabilizátor (14) k prednému zakriveniu hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x70 (61), dvoch veľkých oblúkových podložiek Ø8xØ20 (43) a dvoch matíc M8 (63). Umiestnite zadný stabilizátor (15) za hlavný rám (1) a upravte montážne otvory. Pripevnite zadný stabilizátor (15) k zadnému zakriveniu hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x70 (61), dvoch veľkých oblúkových podložiek Ø8xØ20 (43) a dvoch matíc M8 (63).

2. Montáž predného stĺpika a gombíka na nastavenie napätia

Z hlavného rámu (1) odstráňte šesť skrutiek M8x15 (91), šesť pružných podložiek (62) a šesť veľkých oblúkových podložiek Ø20xØ8x2,0 (43). Vložte napínacie lanko (84) do spodného otvoru predného stĺpika (2) a vytiahnite ho zo štvorcového otvoru v stĺpiku.

Pripojte kábel snímača II (78) z hlavného rámu (1) ku káblu snímača I 92) z predného stĺpika (2). Nasadte predný stĺpik (2) na rúrku hlavného rámu (1) a zaistite ho šiestimi skrutkami M8x15 (91), šiestimi veľkými oblúkovými podložkami Ø20xØ8x2,0 (43) a pružnými podložkami (62), ktoré boli predtým odstránené.

Odstráňte podložku Ø5 (39) a skrutku M5x45 (38) z gombíka regulácie napätia (40). Vložte koniec prítlačného kábla gombíka do pružinového háčika napínacieho kábla (84), ako je znázornené na obrázku A. Potiahnite prítlačný kábel smerom nahor a zasuňte ho do drážky kovového držáka napínacieho kábla (84), ako je znázornené na obrázku B. Pripevnite gombík regulácie napnutia (40) k prednému stĺpiku (2) pomocou zahnutej podložky Ø5 a skrutky M5x45, ktoré boli predtým odstránené.

3. Inštalácia: Ľavé/pravé ramená madiel, ľavé/pravé opierky nôh, ľavé/pravé pedále a kryty opierky nôh-A/B.

Odstráňte dve skrutky M10x18 (32), dve pružné podložky Ø10 (33), dve veľké podložky Ø10xØ20x2,0 (95) a dve podložky Ø28x5 (35) z ľavej a ľavej strany. pravá horizontálna os predného stĺpika (2). Pripevnite ľavé rameno madlá (3) k ľavej vodorovnej osi predného stĺpika (2) pomocou jednej skrutky M10x18 (32), jednej pružnej podložky Ø10 33), jednej veľkej podložky Ø10xØ20x2,0 (95) a jednej podložky Ø28x5 35), ktoré boli predtým odstránené.

Pripevnite ľavú konzolu v tvare U (10) k ľavej kľuke (75) pomocou jednej 1/2" skrutky kľavej konzoly (52), vlnovcovej podložky Ø28 x Ø17 x 0,3 (53), pružnej podložky Ø13 x Ø20 x 2 54) a 1/2" ľavej nylonovej matice 55). Na skrutku M8x50 (58) nasadte krytku S13 (59). **Poznámka:** 1/2" skrutka pre ľavý držák v tvare U (52) a 1/2" skrutka pre držák v tvare U (93) sú označené "L" (vľavo) a "R" (vpravo).

"R" (vpravo). Pripevnite ľavý pedál (47) k ľavej tyči (5) pomocou troch poistných matíc M6 29), troch podložiek Ø6xØ12x1 (50) a troch skrutiek M6x40 (49). Pripevnite kryty A/B (45, 46) k ľavej tyči opierky nohy (5) pomocou jednej samoreznej skrutky ST4,2x20 (82). Zopakujte vyššie uvedené kroky na pripevnenie pravého ramena madlá (4) k pravej horizontálnej osi predného stĺpika (2) a pravej konzoly v tvare U (10) k pravej kľuke (76).

4. Ľavé/pravé madlo

Pripevnite ľavé a pravé madlo (16, 17) k ľavému a pravému ramenu madlá (3, 4) pomocou štyroch skrutiek M6x35 31), štyroch zakrivených podložiek Ø6x12x1 (30) a štyroch matíc M6 (29). Uťahnite matice s krytkami pomocou dodaného viacúčelového nástroja s krížovým bitom.

5. Ochranné kryty ramien ľavého/právneho madlá - zostava A/B

Pomocou štyroch skrutiek ST2,9x12 (24) pripevnite k ľavému ramenu madlá (3) ochranný kryt ramena madlá (25) a ochranný kryt ramena madlá (26). Skrutky utiahnite pomocou dodaného multifunkčného šesťhranného nástroja s krížovým skrutkovačom.

Pripevnite kryt pravého ramena madlá (28) a kryt pravého ramena madlá (81) k pravému ramenu madlá (4) pomocou štyroch skrutiek ST2,9x12 (24). Skrutky utiahnite pomocou dodaného multifunkčného nástroja s krížovým skrutkovačom.

6. Montáž riadičiek a počítača

Odstaňte štyri skrutky M5x10 (27) zo zadnej časti počítača (65). Potom odstráňte dve skrutky M8x15 (91) a dve zakrivené podložky Ø8x16x1,5 (13) z predného stĺpika (2). Vložte kábel snímača ručnej srdcovej frekvencie (22) z riadičiek (7) do otvoru v prednom stĺpiku (2) a potom ich vytiahnite z horného konca stĺpika. Pripevnite riadičiek (7) k prednému stĺpiku (2) pomocou dvoch skrutiek M8x15 (91) a dvoch zakrivených podložiek Ø8x16x1,5 (13), ktoré boli predtým odstránené. Pripojte kábel I-senzora (92) a kábel snímača srdcovej frekvencie rúk (22) ku káblom vychádzajúcim počítača (65), potom počítač pripevnite k hornému koncu predného stĺpika (2) pomocou štyroch skrutiek M5x10 (27), ktoré boli tiež predtým odstránené.

ZOZNAM DIELOV:

Nie.	Názov	Kvant.	Nie.	Názov	Kvant.
1	Hlavný rám	1	51	Kovová prášková objímka Ø18xØ8	4
2	Predný stĺpik	1	52	U-skrutka na ľavej strane konzoly"	1
3	Ľavé rameno madlá	1	53	Vlnitá podložka Ø28xØ17x0,3	2
4	Pravé rameno madlá	1	54	Ø13xØ20x2 pružná podložka	2
5	Opierka na ľavú nohu	1	55	Ľavá 1/2" nylonová matica	1
6	Pravá opierka na nohy	1	56	Nylonová matica M8	6
7	Volant	1	57	Práčka Ø8xØ16x1,5	6
8	Ľavý ozdobný kryt	1	58	Skrutka M8x50	2
9	Pravý dekoratívny kryt	1	59	Príloha S13	2
10	Podpera v tvare U	2	60	Krytka predného stabilizátora	2
11	Držiak voľnobežných kolies	1	61	Skrutka M8x70	4
12	Kladka	1	62	Pružinová podložka Ø8	6
13	Oblúková podložka Ø8xØ16x1,5	2	63	Krytka matice M8	4
14	Predný stabilizátor	1	64	Obal	2
15	Zadný stabilizátor	1	65	Počítač	1
16	Ľavé madlo	1	66	Ľavý ochranný kryt reťaze	1
17	Pravé madlo	1	67	Pravý ochranný kryt reťaze	1
18	Penový návlak	2	68	Skrutka ST4.2x25	8
19	Koncová krytka zábradlia Ø32x1,5	2	69	Pás PJ360 J6	1
20	Penový návlak	2	70	Terminál-C Ø17	2
21	Koncovka riadičiek Ø28,6x1,5	2	71	Vlnová podložka Ø17	1
22	Ručný snímač pulzu s káblom L=750	2	72	Ložisko 6003	2
23	Skrutka ST4.2x20	4	73	Matica M6	4
24	Skrutka ST2.9x12	10	74	Skrutka M6x15	4
25	Kryt ľavého ramena madlá	1	75	Ľavá kľučka	1
26	Kryt ľavého ramena madlá	1	76	Pravá kľučka	1
27	Skrutka M5*10	4	77	Krytka zadného stabilizátora	2
28	Kryt ramena kolajnice-A	1	78	Kábel snímača II L=1600	1
29	Nylonová matica M6	10	79	Tlakové koleso	1
30	Oblúková podložka Ø6xØ12x1,0	4	80	Nastavovacia skrutka M8x85	1
31	Skrutka M6x35	4	81	Kryt ramena pravého madlá	1
32	Skrutka M10x18	2	82	Skrutka ST4.2x20	10
33	Pružná podložka Ø10	2	83	Skrutka M8x20	1
34	Veľká podložka Ø8xØ20x2,0	2	84	Napínací kábel L=1800	1
35	Podložka Ø28x5	2	85	Matica M6	2
36	Kovové práškové puzdro Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Pružná podložka Ø6	2
37	Plastové puzdro Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U konzola	2
38	Skrutka M5x45	1	88	Nastavovacia skrutka M6x36	2
39	Podložka Ø5	1	89	Matica M10x1	2
40	Ovládací gombík napätia	1	90	Zotrvačník	1
41	Skrutka Ø15,8x62	2	91	Skrutka M8x15	8
42	Kovová prášková objímka Ø24,5xØ16x14	8	92	Kábel snímača I L=1100	1
43	Veľká oblúková podložka Ø8xØ20x2,0	10	93	Skrutka pre pravú konzolu v tvare U 1/2"	1
44	Skrutka M8x20	2	94	Pravá 1/2" nylonová matica	1
45	Kryt opierky nôh-A	2	95	Podložka Ø10xØ20x2,0	2
46	Kryt opierky nôh-B	2	96	Plastová skrutka	2
47	Ľavý pedál	1	97	Gumové puzdro	2
48	Pravý pedál	1	98	Matica M10x1,25	2
49	Skrutka M6x40	6	99	Kryt kľuky	2
50	Podložka Ø6xØ12	6			

NÁVOD NA POUŽITIE MONITORA CVIČENIA

ČAS	0:00 - 99.59 HOD.
RÝCHLOSŤ	0,0 - 99,9 KM/H
VZDALENOSŤ	0,00 - 999,99 KM
KALORIE	0,00 - 999,9 KCAL
CELKOVÁ VZDALENOSŤ	0,00 - 999,99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNKČNÉ TLAČIDLÁ:

SCAN: vstup do režimu automatického skenovania, pričom sa postupne zobrazia jednotlivé funkcie. v tomto režime nie je možné nastaviť žiadnu funkciu. podržte toto tlačidlo stlačené - počítač sa vynuluje a každá funkcia sa vráti na nulu, okrem funkcie celkovej vzdialenosti.

TIME: zobrazuje aktuálny čas cvičenia. V tomto režime môžete stlačením tlačidla "hore" alebo "dole" nastaviť čas cvičenia.

SPEED: zobrazuje aktuálnu rýchlosť počas cvičenia.

DISTANCE (Vzdialenosť): zobrazuje aktuálnu vzdialenosť cvičenia. Stlačením tlačidla "hore" alebo "dole" môžete nastaviť cieľovú vzdialenosť.

KALORIE: zobrazuje počet kalórií spaľených počas cvičenia. Stlačením tlačidla "hore" alebo "dole" môžete nastaviť cieľový počet kalórií, ktoré chcete spaľiť.

ODO: zobrazuje celkovú vzdialenosť, ktorú používateľ prešiel počas práce s počítačom. Tento režim nie je možné zmeniť.

MERANIE SÚČASNÉHO TEPU: vstúpte do režimu kontroly srdcového tepu. Položte ruky na obe kontaktné platničky a podržte ich 30 sekúnd - počítač zobrazí vašu aktuálnu tepovú frekvenciu. Po zapnutí počítača sa na monitore zobrazí celá obrazovka na 1 sekundu.

REŽIM SKENOVANIA: v režime skenovania, ak nestlačíte žiadne tlačidlo, jednotka automaticky prepína medzi funkciami každých 6 sekúnd. Ak sa tlačí tlačidlo, prepne sa na zvolenú funkciu. Počas cvičenia budú fungovať funkcie ako odo, rýchlosť, kalórie, vzdialenosť a vypočítajú príslušné hodnoty. Keď prestanete cvičiť, počítač sa pozastaví a časový režim sa na 4 sekundy zastaví. Ak sa počas 4 nezaznamenaná žiadny signál počítač prejde do režimu spánku - obrazovka zostane vypnutá, kým sa opäť nezozve signál alebo nestlačíte tlačidlo.

Čistenie

- Eliptický trénažér čistite mäkkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom.
- Na plastové diely nepoužívajte abrazíva ani rozpúšťadlá.
- Po každom použití utrite pot z eliptického trénažéra.
- Dbajte na to, aby ste príliš nenamočili panel displeja počítača, pretože to môže spôsobiť nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom alebo poruchu elektroniky.
- Eliptický trénažér a najmä počítačovú konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla, aby ste zabránili poškodeniu obrazovky.
- Raz týždenne skontrolujte, či sú všetky montážne skrutky a pedále správne dotiahnuté.

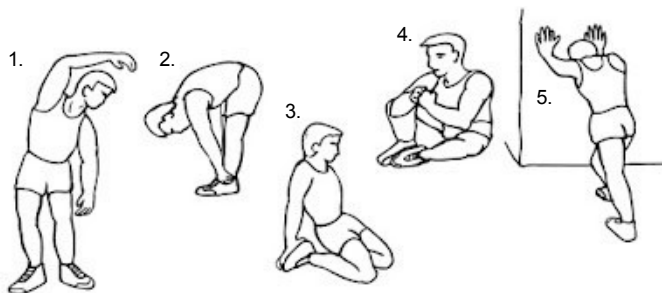
Skladovanie

- Eliptický trénažér skladujte na čistom a suchom mieste, mimo dosahu detí.

PROBLÉM	RIEŠENIE
Eliptický trénažér sa počas používania kýve	V prípade potreby otočte zadnou nivelačnou koncovkou, aby ste eliptický trénažér vyrovnali.
Na konzole počítača nie je žiadny údaj.	1 Odstráňte konzolu počítača a skontrolujte, či sú káble vychádzajúce z konzoly počítača správne pripojené ku káblom vychádzajúcim z predného stĺpika. 2 Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené a či sú pružiny batérií v správnom kontakte s batériami. 3. Batérie v počítačovej konzole môžu byť vybité. Vymeňte batérie za nové.
Žiadne údaje o srdcovej frekvencii alebo sú údaje o srdcovej frekvencii chybné/nekonzistentné.	1 Uistite sa, že sú káblové pripojenia snímača ručnej srdcovej frekvencie bezpečne upevnené. 2 Ak chcete zabezpečiť presnejšie údaje o srdcovej frekvencii, pri kontrole srdcovej frekvencie majte na snímači vždy obe ruky, nie len jednu. 3 Nedržte snímače kŕčovito. Pri držaní ručných monitorov srdcovej frekvencie sa snažte udržiavať mierny tlak.
Eliptický trénažér pri používaní vydáva piskľavý zvuk.	Skrutky eliptického trénažéra môžu byť uvoľnené, skontrolujte ich a utiahnite.

POKYNY NA ZAHRIATIE**Zahrievacia fáza**

Táto fáza podporuje správny prietok krvi v tele a správnu funkciu svalov. Znižuje tiež riziko vzniku kŕčov a zranení. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Nenúťte sa a buďte opatrní - ak pocítite bolesť, ZASTAVTE.



1. Bočné zákruty
2. Zhyby dopredu
3. Natiahnutie stehenných svalov
4. Natiahnutie vnútorných stehenných svalov
5. Strečing lýtkových/achilových svalov

Fáza odpočinku

Cieľom tejto fázy je uvoľniť kardiovaskulárny systém a svaly. Zahrievacie cvičenia sa v nej opakujú, napr. sa zníži tempo pohybu a pokračuje sa približne 5 minút. Potom by mali opäť nasledovať strečingové cvičenia, pričom dbajte na to, aby ste svaly netlačili ani nenamáhali. Keď sa vaša kondícia zlepší, možno budete musieť tréning predĺžiť alebo zvýšiť jeho intenzitu. Odporúča sa, aby ste cvičili aspoň trikrát týždenne a snažili sa tréningy rovnomerne rozložiť na celý týždeň.

VARNOSTNA NAVODILA

Pri uporabi tega aparata je treba vedno upoštevati osnovne varnostne ukrepe, vključno z naslednjimi. Pred uporabo naprave skrbno preberite vse informacije v tem priročniku.

SL

1. Pred uporabo opreme natančno preberite vse informacije v tem priročniku in izvedite vaje za ogrevanje.
2. Pred začetkom vadbe opravite ogrevanje za vsak del telesa, da se izognete poškodbam. Več informacij o tem je na voljo v nadaljevanju tega priročnika. Po vadbi je priporočljivo izvesti sprostitvene vaje za ohlajitev telesa.
3. Pred uporabo se prepričajte, da so vsi deli opreme pravilno pritrjeni in nepoškodovani. Opremo postavite na ravno in stabilno površino. Priporočljivo je uporaba zaščitne podloge ali drugega materiala za zaščito tal.
4. Pri uporabi opreme nosite primerna športna oblačila in obutev. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila za gibljive dele opreme.
5. Ne poskušajte izvajati zdrževanja ali nastavitve, razen tistih, ki so opisane v tem priročniku. V primeru kakršnih koli težav takoj prenehajte z uporabo in se obrnite na pooblaščen servisni center.
6. Bodite previdni pri stopanju na pedala in z njih. Vedno se najprej primite za krmilo. Eno pedalo postavite v najnižji položaj, nato stopite nanj in se sprehodite čez glavni okvir, nato pa postavite nogo na drugo pedalo. Pri vadbi držite krmilo z obema rokama in poskrbite, da bodo vaši gibi pri potiskanju ali vlečenju pedal gladki. Po končani vadbi premaknite pedala v najnižji položaj in odstranite nogo najprej z višjega in nato še z nižjega pedala.
7. Naprave ne uporabljajte na prostem.
8. Oprema je namenjena samo za domačo uporabo.
9. Med vadbo je na napravi lahko samo ena oseba.
10. Otrokom in hišnim ljubljencem preprečite dostop do delujoče naprave. Naprava je namenjena samo odraslim osebam. Najmanjši prostor za varno uporabo je vsaj 2 metra.
11. Če se pojavijo bolečine v prsih, slabost, omotica ali težko dihanje, takoj prenehajte z vadbo in se pred nadaljevanjem posvetujte z zdravnikom.
12. Največja dovoljena obremenitev enote je 110 kg.

⚠ OPOZORILO:

Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, zlasti če ste starejši od 35 let ali imate kakršno koli bolezen. Zdravstveno stanje. Pred uporabo fitnes opreme natančno preberite celoten priročnik z navodili.

⚠ POZOR:

Pred uporabo naprave natančno preberite vse informacije v priročniku. Priročnik mora shraniti za prihodnje sklicevanje in morebitno posvetovanje.



SEZNAM DELOV:

- o 52# Vijak za levo ročico 1 kos.
- o 53# Podloga Ø28xØ17x0,3 1 kos.
- o 54# Vzmetna podložka.0 1 kos.
- o 55# Najlonska matica za levo ročico 1/2" 1 kos.
- o 61# Vijak M8*70 4 kosov.
- o 43 # Velika ukrivljena podložka Ø 4 kosi
- o 93# Vijak za desno ročico 1 kos.
- o 53# Podloga Ø28xØ17x0,3 1 kos.
- o 54# Vzmetna podložka.0 1 kos.
- o 94 # Najlonska matica za desno ročico 1/2" 1 kos
- o 9# Vijak M6*40 6 kosov.
- o 50# Podloga Φ6 * Φ12 * 1,0 6 kosov.
- o 63# Matica za pokrovček M8 4 kosi.
- o 59# S13 matica 2 kosa.
- o 29# Najlonska matica M6 10 kosov.
- o 31 # Vijak M6 * 35 4 kosov.
- o 24# Vijak ST2.9 * 12 8 kosov.
- o 82 # Samorezni vijak ST4.2 * 20 4 kosov.
- o 30 # Podloga za loke Φ6 * Φ12 * 1,0 4 kosi



ORODJA

1. Allenov ključ S6
2. Allenov ključ S8
3. Večnamensko orodje
4. Večnamensko orodje s križnim izvijačem S10, S13, S14, S15



NAVODILA ZA SESTAVLJANJE

1. Postavite sprednji stabilizator (14) pred glavni okvir (1) in poravnajte montažne odprtine. Sprednji stabilizator (14) pritrdite na sprednjo krivino glavnega okvirja (1) z dvema vijakoma M8 x 70 (61), dvema velikima podložkama Ø8 x Ø20 (43) in dvema maticama M8 (63). Postavite zadnji stabilizator (15) za glavni okvir (1) in prilagodite montažne luknje. Z dvema vijakoma M8x70 (61), dvema velikima podložkama Ø8xØ20 (43) in dvema maticama M8 (63) zadnji stabilizator (15) na zadnjo krivino glavnega okvirja (1).

2. Namestitev sprednjega stebrička in gumba za nastavev napetosti

Z glavnega okvirja (1) odstranite šest vijakov M8x15 (91), šest vzmetnih podložk (62) in šest velikih podložk Ø20xØ8x2,0 (43). Napenjalni kabel (84) vstavite v spodnjo odprtino prednjega stebrička (2) in ga izvlecite iz kvadratne odprtine v stebričku. Kabel senzorja II (78) z glavnega okvirja (1) povežite s kablom senzorja I 92) s sprednjega stebrička (2). Sprednji stebriček (2) namestite na cev glavnega okvirja. (1) in ga pritrdite s šestimi vijaki M8x15 (91), šestimi velikimi podložkami Ø20xØ8x2,0 (43) in vzmetnimi podložkami (62), ki ste jih prej odstranili. Z gumba za nadzor napetosti (40) odstranite podložko Ø5 (39) in vijak M5x45 (38). Konec vlečnega kabla gumba vstavite v vzmetni kavelj napenjalnega kabla (84), kot je prikazano na sliki A. Potegnite vlečni kabel navzgor in ga potisnite v režo kovinskega nosilca napenjalnega kabla (84), kot je prikazano na sliki B. Z uporabo ukrivljene podložke Ø5 in vijaka M5x45, ki sta bila predhodno odstranjena, pritrdite gumb za nadzor napetosti (40) na sprednji drog (2).

3. Namestitev: Vgradnja: levi/desni ročaji, levi/desni podstavki za noge, levi/desni pedali in pokrovi podstavkov za noge-A/B.

Odstranite dva vijaka M10x18 (32), dve vzmetni podložki Ø10 (33), dve veliki podložki Ø10xØ20x2,0 (95) in dve podložki Ø28x5 (35) z leve in desna vodoravna os sprednjega stebrička (2). Z enim vijakom M10x18 (32), eno vzmetno podložko Ø10 33), eno veliko podložko Ø10xØ20x2,0 (95) in eno podložko Ø28x5 35), ki ste jih prej odstranili, pritrdite levo roko držala (3) na levo vodoravno os sprednjega stebrička (2). Levi nosilec v obliki črke U (10) pritrdite na levo ročico (75) z enim 1/2" vijakom na levi nosilec (52), valovito podložko Ø28xØ17x0,3 (53), vzmetno podložko Ø13xØ20x2 (54) in 1/2" levo najlonsko matico 55). Na vijak M8x50 (58) namestite pokrovček S13 (59). **Opomba:** 1/2" vijak za levi nosilec v obliki črke U 52) in 1/2" vijak za nosilec v obliki črke U (93) sta označena z "L" (levo) in "R" (desno). "R" (desno). Levo pedalo (47) pritrdite na levo palico (5) s tremi maticami M6 29), tremi podložkami Ø6xØ12x1 (50) in tremi vijaki M6x40 (49). Pritrdite varovala A/B (45, 46) na levo palico stopalke (5) z enim samoreznim vijakom ST4,2x20 (82). Ponovite zgornje korake, da pritrdite desno roko držala (4) na desno vodoravno os sprednjega stebrička (2) in desni nosilec v obliki črke U (10) na desno ročico (76).

4. Levi/desni ročaji

Levo in desno držalo (16, 17) pritrdite na levo oziroma desno roko držala (3, 4) s štirimi vijaki M6x35 31), štirimi ukrivljenimi podložkami Ø6x12x1 (30) in štirimi maticami M6 (29). Matico z maticoategnite s priloženim večnamenskim orodjem s Phillipsovimi nastavkom.

5. Levi/desni ščitniki za roke držala - sklop A/B

S štirimi vijaki ST2.9x12 (24) pritrdite varovalo roke ročaja-A 25) in varovalo roke ročaja-B 26) na levo roko ročaja (3). Vijakeategnite s priloženim večnamenskim šestilom s križnim nastavkom.

S štirimi vijaki ST2.9x12 (24) pritrdite pokrov-A desne roke držala 28) in pokrov-B desne roke držala (81) na desno roko držala (4). Vijake privijte s priloženim večnamenskim orodjem s križnim izvijačem.

6. Sestava volana in računalnika

Odstranite štiri vijake M5x10 (27) z zadnjega dela računalnika (65). Nato s sprednjega stebrička (2) odstranite dva vijaka M8x15 (91) in dve ukrivljeni podložki Ø8x16x1,5 (13). Žice senzorja hitrosti srčnega utripa (22) z volana (7) vstavite v luknjo v sprednjem stebričku (2), nato pa jih izvlecite iz zgornjega konca stebrička.

S pomočjo dveh vijakov M8x15 (91) in dveh ukrivljenih podložk Ø8x16x1,5 (13), ki ste jih prej odstranili, pritrdite krmilo (7) na sprednji drog (2). Povežite kabel senzorja I 92) in kabla senzorja srčnega utripa (22) s kabloma, ki izhajata iz računalnika (65), nato pritrdite računalnik na zgornji konec sprednjega stebrička (2) s štirimi vijaki M5x10 (27), ki ste jih prav tako prej odstranili.

SEZNAM DELOV:

Ne.	Ime	Količina	Ne.	Ime	Količina
1	Glavni okvir	1	51	Kovinska prašna obloga Ø18xØ8	4
2	Sprednji steber	1	52	U-vijak levi nosilec"	1
3	Leva roka ograje	1	53	Valovita podložka Ø28xØ17x0,3	2
4	Roka desne ograje	1	54	Ø13xØ20x2 vzmetna podložka	2
5	Levi podstavek za noge	1	55	Leva 1/2" najlonska matica	1
6	Desni podstavek za noge	1	56	Najlonska matica M8	6
7	Volan	1	57	Pralni stroj Ø8xØ16x1,5	6
8	Levi okrasni pokrov	1	58	Vijak M8X50	2
9	Desni okrasni pokrov	1	59	Dodatek S13	2
10	Podpora v obliki črke U	2	60	Pokrovček sprednjega stabilizatorja	2
11	Nosilec za krmiljenje	1	61	Vijak M8X70	4
12	jermenica	1	62	Vzmetna podložka Ø8	6
13	Obločna podložka Ø8xØ16x1,5	2	63	Pokrovna matica M8	4
14	Sprednji stabilizator	1	64	Naslovnica	2
15	Zadnji stabilizator	1	65	Računalnik	1
16	Leva ograja	1	66	Levo varovalo verige	1
17	Desna ograja	1	67	Desno varovalo verige	1
18	Nosilec ročaja iz pene	2	68	Vijak ST4.2X25	8
19	Končni pokrovček ograje Ø32x1,5	2	69	Pas PJ360 J6	1
20	Nosilec ročaja iz pene	2	70	Terminal-C Ø17	2
21	Končni pokrovček krmila Ø28,6x1,5	2	71	Valovita podložka Ø17	1
22	Ročni senzor pulza s kablom L=750	2	72	Ležaj 6003	2
23	Vijak ST4.2x20	4	73	Matica M6	4
24	Vijak ST2.9x12	10	74	Vijak M6x15	4
25	Pokrov leve roke ograje-A	1	75	Leva ročica	1
26	Pokrov leve roke varnostne ograje-B	1	76	Desna ročica	1
27	Vijak M5*10	4	77	Pokrovček zadnjega stabilizatorja	2
28	Pokrov za roko desne ograje-A	1	78	Kabel senzorja II L=1600	1
29	Najlonska matica M6	10	79	Tlačno kolo	1
30	Obločna podložka Ø6xØ12x1,0	4	80	Nastavitveni vijak M8x85	1
31	Vijak M6x35	4	81	Pokrov desne roke ograje-B	1
32	Vijak M10x18	2	82	Vijak ST4.2x20	10
33	Vzmetna podložka Ø10	2	83	Vijak M8X20	1
34	Velika podložka Ø8xØ20x2,0	2	84	Napenjalni kabel L=1800	1
35	Podloga Ø28x5	2	85	Matica M6	2
36	Kovinska prašna obloga Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Vzmetna podložka Ø6	2
37	Plastični tulec Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U nosilca	2
38	Vijak M5x45	1	88	Nastavitveni vijak M6X36	2
39	Podloga Ø5	1	89	Matica M10x1	2
40	Gumb za nadzor napetosti	1	90	Vztrajnik	1
41	Vijak Ø15,8x62	2	91	Vijak M8X15	8
42	Kovinska prašna obloga Ø24,5xØ16x14	8	92	Kabel senzorja I L=1100	1
43	Velika lokovna podložka Ø8xØ20x2,0	10	93	Vijak za desni nosilec v obliki črke U 1/2"	1
44	Vijak M8x20	2	94	Desna 1/2" najlonska matica	1
45	Prevleka za podnožje-A	2	95	Podloga Ø10xØ20x2,0	2
46	Prevleka za podnožje-B	2	96	Plastični vijak	2
47	Levi pedal	1	97	Gumijasta puša	2
48	Desni pedal	1	98	Matica M10x1,25	2
49	Vijak M6x40	6	99	Pokrov ročice	2
50	podložka Ø6xØ12	6			

NAVODILO ZA UPORABO MONITORJA ZA VADBO

TIME	0:00 - 99.59 UR.
SPEED	0,0 - 99,9 KM/H
ODSTOPNOST	0,00 - 999,99 KM
KALORIJE	0,00 - 999,9 KCAL
SKUPNA RAZSTAVA	0,00 - 999,99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNKCIONALNI GUMBI:

SCAN: vstopi v način samodejnega skeniranja, pri čemer se prikaže vsaka funkcija po vrsti. v tem načinu ni mogoče nastaviti vseh funkcij. pridržite ta gumb - računalnik se ponastavi in vsaka funkcija se vrne na ničlo, razen funkcije skupne razdalje.

TIME: prikazuje trenutni čas vadbe. V tem načinu lahko pritisnete gumb "gor" ali "dol", da nastavite čas vadbe.

SPEED: prikazuje trenutno hitrost med vadbo.

DISTANCE (razdalja): prikazuje trenutno razdaljo vadbe. Za nastavitve ciljne razdalje lahko pritisnete gumb "navzgor" ali "navzdol".

KALORIJE: prikazuje število kalorij, ki so bile porabljene med vadbo. S pritiskom na gumb "navzgor" ali "navzdol" lahko nastavite ciljno število kalorij, ki naj bi jih porabili.

ODO: prikazuje skupno razdaljo, ki jo je uporabnik prevozil med delom z računalnikom. Tega načina ni mogoče spremeniti.

Merjenje srčnega utripa: vstopite v način preverjanja srčnega utripa. Položite dlani na obe kontaktni ploščici in ju držite 30 sekund - računalnik bo prikazal vaš trenutni srčni utrip. Ko je računalnik vklopljen, se na monitorju za 1 sekundo prikaže celoten zaslon.

NAČIN SKENIRANJA: če v načinu skeniranja ne pritisnete nobenega gumba, vsakih 6 sekund samodejno preklopi med funkcijami. Če pritisnete gumb, bo preklopila na izbrano funkcijo. Med vadbo bodo delovale funkcije, kot so kilometrina, hitrost, kalorije, razdalja, in izračunale ustrezne vrednosti. Ko prenehate z vadbo, se bo računalnik za 4 sekunde ustavil in način merjenja časa se bo ustavil. Če 4 minute ne zaznate nobenega signala, bo računalnik prešel v način mirovanja - zaslon bo ostal ugasnjen, dokler se ponovno ne zasliši signal ali dokler ne pritisnete gumba.

Čiščenje

- Eliptični trenažer očistite z mehko krpo in blagim detergentom.
- Na plastičnih delih ne uporabljajte abrazivnih sredstev ali topil.
- Po vsaki uporabi z eliptičnega trenažerja obrišite znoj.
- Pazite, da se zaslonska plošča računalnika ne zmoči preveč, saj lahko to povzroči nevarnost električnega udara ali okvaro elektronike.
- Eliptični trenažer in zlasti računalniško konzolo hranite zunaj neposredne sončne svetlobe, da preprečite poškodbe zaslona.
- Enkrat tedensko preverite, ali so vsi pritrdilni vijaki in pedala pravilno zategnjeni.

Shranjevanje

- Eliptični trenažer shranjujte na čistem in suhem mestu, stran od otrok.

PROBLEM	RESITEV
Eliptični trenažer se med uporabo ziblje	Če je potrebno, obrnite pokrovček zadnjega stabilizatorja, da eliptični trenažer poravnate.
Na računalniški konzoli ni zaslona.	1 Odstranite računalniško konzolo in preverite, ali so žice, ki izhajajo iz računalniške konzole, pravilno povezane z žicami, ki izhajajo iz sprednjega stebrička. 2 Preverite, ali so baterije pravilno nameščene in ali se vzmeti pravilno dotikajo baterij. 3. baterije v računalniški konzoli so morda izpraznjene. Zamenjajte baterije z novimi.
Ni odčitka srčnega utripa ali pa je odčitek srčnega utripa napačen/neskladen.	4 Prepričajte se, da so kabelski priključki senzorja srčnega utripa varno pritrjeni. 5 Da bi zagotovili natančnejši odčitek srčnega utripa, pri preverjanju srčnega utripa vedno držite obe roki na senzorju in ne le eno. 6. premočno držite ročne merilnike srčnega utripa. Pri držanju ročnih merilnikov srčnega utripa poskušajte ohraniti zmeren pritisk.
Eliptični trenažer med delovanjem povzroča piskanje.	Vijaki eliptičnega trenažerja so lahko ohlapni, zato jih preverite in zategnite.

NAVODILA ZA OGREVANJE**Faza ogrevanja**

Ta faza podpira pravi pretok krvi v telesu in pravilno delovanje mišic. Zmanjšuje tudi tveganje za krče in poškodbe. Priporočljivo je, da izvajate več razteznih vaj, kot je opisano spodaj. Vsaka vaja za raztezanje naj traja približno 30 sekund. Ne silite se in bodite previdni - če začutite bolečino, se ustavite.



1. Bočni zavoji
2. Upogibi naprej
3. Raztezanje stegenskih mišic
4. Raztezanje notranjih stegenskih mišic
5. Raztezanje telečjih/rahilovih mišic

Faza počitka

Ta faza je namenjena sprostitvi srca in ožilja ter mišic. Vključuje ponovitev vaj za ogrevanje, npr. z zmanjšanjem hitrosti gibanja, in traja približno 5 minut. Temu naj sledijo vaje za raztezanje, pri čemer pazite, da mišic ne potiskate ali obremenjujete. Z izboljšanjem telesne pripravljenosti boste morda morali podaljšati ali povečati intenzivnost treninga. Priporočljivo je, da vadite vsaj trikrat na teden, pri čemer poskušajte vadbo enakomerno porazdeliti med tedom.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Vid användning av denna apparat ska grundläggande, inklusive följande, alltid följas. Läs noga igenom all information i denna bruksanvisning innan du använder apparaten.

1. Läs noga igenom all information i denna bruksanvisning och utför uppvärmningsövningar innan du använder utrustningen.
2. Innan du börjar träna ska du värma upp varje kroppsdel för att undvika skador. Mer information om detta finns längre fram i den här. Efter träningspasset rekommenderar vi att du gör avslappningsövningar för att kyla ner kroppen.
3. Kontrollera före användning att alla delar av utrustningen är ordentligt fastsatta och oskadade. Placera utrustningen på en jämn och stabil yta. Vi rekommenderar att du använder en skyddsmatta eller annat golvskyddsmaterial.
4. Bär lämpliga sportkläder och skor när du använder utrustningen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i utrustningens rörliga delar.
5. Utför inga andra underhålls- eller justeringsåtgärder än de som beskrivs i denna bruksanvisning. Om problem uppstår ska du omedelbart avbryta användningen och kontakta ett auktoriserat servicecenter.
6. Var försiktig när du trampar på och av pedalerna. Ta alltid tag i styret först. Placera en pedal i det lägsta läget, ställ dig sedan på den och gå över huvudramen, placera sedan foten på den andra pedalen. När du tränar ska du hålla i styret med båda händerna och se till att pedalrörelserna är mjuka samtidigt som du trycker eller drar i styret. När du har avslutat ditt träningspass flyttar du pedalen till det lägsta läget och tar bort foten först från den högre pedalen och sedan från den lägre pedalen.
7. Använd inte enheten utomhus.
8. Utrustningen är endast avsedd för hushållsbruk.
9. Endast en person får vistas i maskinen under träning.
10. Håll barn och husdjur borta från den fungerande apparaten. Utrustningen är endast avsedd för vuxna. Minimiutrymmet för säker användning är minst 2 meter.
11. Om du får bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd ska du omedelbart sluta träna och rådfråga läkare innan du fortsätter.
12. Den högsta tillåtna belastningen för enheten är 110 kg.

⚠ VARNING:

Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram - särskilt om du är över 35 år eller lider av någon medicinska tillstånd. Läs hela bruksanvisningen noggrant innan du använder någon träningsutrustning.

⚠ FÖRSIKTIGHET:

Läs noga igenom all information i bruksanvisningen innan du använder apparaten. Bruksanvisningen bör spara för framtida referens och eventuell konsultation.



FÖRTECKNING ÖVER DELAR:

- | | |
|--|---|
| ○ 52# Bult för vänster vev 1 st. | ○ 9# Skruv M6*40 6 st. |
| ○ 53# Bricka Ø28xØ17x0,3 1 st. | ○ 50# Bricka Ø6 * Ø12 * 1,0 6st. |
| ○ 54# Fjäderbricka.0 1 st. | ○ 63# Hattmutter M8 4st. |
| ○ 55# Nylonmutter för vänster vev 1/2" 1 st. | ○ 59# S13 mutter 2 st. |
| ○ 61# Skruv M8*70 4 st. | ○ 29# Nylonmutter M6 10 st. |
| ○ 43 # Stor böjd bricka Ø 4 st. | ○ 31 # Skruv M6 * 35 4 st. |
| ○ 93# Skruv för höger vev 1 st. | ○ 24# Skruv ST2.9 * 12 8 st. |
| ○ 53# Bricka Ø28xØ17x0,3 1 st. | ○ 82 # Självgående skruv ST4.2 * 20 4 st. |
| ○ 54# Fjäderbricka.0 1 st. | ○ 30 # Bogbricka Ø6 * Ø12 * 1,0 4 st. |
| ○ 94 # Nylonmutter för höger vev 1/2" 1 st | |



VERKTYG

1. Insexnyckel S6
2. Insexnyckel S8
3. Multifunktionsverktyg
4. Multifunktionsverktyg med stjärnskrummejsel S10, S13, S14, S15



MONTERINGSANVISNINGAR

1. Placera den främre stabilisatorn (14) framför huvudramen (1) och rikta in monteringshålen. Fäst den främre stabilisatorn (14) på den främre krökningen på huvudramen (1) med två M8x70-bultar (61), två stora Ø8xØ20-bågar (43) och två M8-huvudmuttrar (63). Placera den bakre stabilisatorn (15) bakom huvudramen (1) och justera monteringshålen. Fäst den bakre stabilisatorn (15) i bakre krökningen på huvudramen (1) med två M8x70-bultar (61), två stora Ø8xØ20-bågebrickor (43) och två M8-huvudmuttrar (63).

2. Montering av framstolpe och justeringsknapp för spänning

Ta bort sex M8x15 bultar (91), sex fjäderbrickor (62) och sex stora Ø20xØ8x2,0 bågbrickor (43) från huvudramen (1). För in spännkabeln (84) i det nedre hålet på den främre stolpen (2) och dra ut den ur det fyrkantiga hålet i stolpen.

Anslut sensor-kabeln II (78) från huvudramen (1) till sensor-kabeln I (92) från den främre stolpen (2). Sätt i den främre stolpen (2) på huvudramens rör

(1) och fäst den med sex M8x15-skrivar (91), sex stora Ø20xØ8x2,0 bågbrickor (43) och de fjäderbrickor (62) som togs bort tidigare.

Ta bort Ø5-brickan (39) och M5x45-bulten (38) från spänningsreglaget (40). För in änden av vredets tryckkabel i fjäderkroken på spännkabeln (84), enligt bild A. Dra tryckkabeln uppåt och tryck in den i skåran på metallfästet på spännkabeln (84), enligt bild B. Fäst spänningsreglaget (40) på den främre stolpen (2) med den böjda brickan Ø5 och M5x45-bulten som tidigare togs bort.

3. Installation: Vänster/höger ledstångsarmar, vänster/höger fotstöd, vänster/höger pedaler och fotstödsskydd-A/B.

Ta bort två bultar M10x18 (32), två fjäderbrickor Ø10 (33), två stora brickor Ø10xØ20x2,0 (95) och två brickor Ø28x5 (35) från vänster och högra horisontella axeln på den främre stolpen (2). Fäst den vänstra ledstångsarmen (3) på den vänstra horisontella axeln på den främre stolpen (2) med en M10x18 bult (32), en Ø10 fjäderbricka (33), en stor Ø10xØ20x2,0 bricka (95) och en Ø28x5 bricka (35) som tidigare togs bort.

Fäst det vänstra U-formade fästet (10) på den vänstra veven (75) med en 1/2" bult till det vänstra fästet (52), en Ø28xØ17x0,3 vågbricka (53), en Ø13xØ20x2 fjäderbricka (54) och en 1/2" vänster nylonmutter (55). Montera S13-locket (59) på M8x50-bulten (58). **Obs:** 1/2"-bulten för det vänstra U-formade fästet (52) och 1/2"-bulten för det U-formade fästet (93) är märkta "L" (vänster) och

"R" (höger). Fäst vänster pedal (47) på vänster stång (5) med tre M6 nylockmuttrar (29), tre Ø6xØ12x1 brickor (50) och tre M6x40 skruvar (49). Fäst A/B-skydden (45, 46) på vänster fotstödsstång (5) med en självgående ST4.2x20-skriv (82). Upprepa ovanstående steg för att fästa höger ledstångsarm (4) på den högra horisontella axeln på den främre stolpen (2) och höger U-formad konsol (10) på höger vev (76).

4. Ledstångar vänster/höger

Fäst vänster och höger ledstång (16, 17) på vänster respektive höger ledstångsarm (3, 4) med hjälp av fyra M6x35-bultar (31), fyra Ø6x12x1 böjda brickor (30) och fyra M6-muttrar (29). Dra åt muttrarna med hjälp av det medföljande universalverktyget med Phillips-bits.

5. Armskydd för vänster/höger ledstång - montering A/B

Fäst ledstångsarmskydd-A vänster ledstångsarmskydd (25) och ledstångsarmskydd-B vänster ledstångsarmskydd (26) på vänster ledstångsarm (3) med fyra ST2,9x12-skrivar (24). Dra åt skruvarna med hjälp av det medföljande sexkantsverktyget med en stjärnskrivmejsel.

Fäst höger ledstångsarms kåpa-A (28) och höger ledstångsarms kåpa-B (81) på höger ledstångsarm (4) med fyra ST2,9x12-bultar (24). Dra åt bultarna med hjälp av det medföljande multiverktyget med stjärnskrivmejsel.

6. Ratt- och datormontering

Ta bort de fyra M5x10-skruvorna (27) från datorns baksida (65). Ta sedan bort två M8x15-skruvor (91) och två Ø8x16x1,5 böjda brickor (13) från den främre stolpen (2). För in handhjärtfrekvenssensornas kablar (22) från ratten (7) i hålet i den främre stolpen (2) och dra sedan ut dem ur stolpens övre ände.

Fäst styret (7) på den främre stolpen (2) med hjälp av de två M8x15-skruvorna (91) och de två Ø8x16x1,5 böjda brickorna (13) som togs bort tidigare. Anslut I-sensorkabeln (92) och handhjärtfrekvenssensorkablarna (22) till kablarna som kommer ut från datorn (65) och fäst sedan datorn på den övre änden av den främre stolpen (2) med de fyra M5x10-skruvorna (27) som också togs bort tidigare.

FÖRTECKNING ÖVER DELAR:

Qty.	Namn	Kva.	Qty.	Namn	Kva.
1	Huvudram	1	51	Metallpulverhylsa Ø18xØ8	4
2	Främre pelare	1	52	U-bult vänster fäste"	1
3	Vänster arm på ledstången	1	53	Korrugerad bricka Ø28xØ17x0,3	2
4	Höger ledstångsarm	1	54	Ø13xØ20x2 fjäderbricka	2
5	Vänster fotstöd	1	55	Vänster 1/2" nylonmutter	1
6	Höger fotstöd	1	56	Nylonmutter M8	6
7	Ratt	1	57	Tvättmaskin Ø8xØ16x1,5	6
8	Vänster dekorativt lock	1	58	Skruv M8X50	2
9	Höger dekorativt lock	1	59	Bilaga S13	2
10	U-format stöd	2	60	Främre stabilisatorlock	2
11	Fäste för länkhjulsstyrning	1	61	Skruv M8X70	4
12	Remskiva	1	62	Ø8 fjäderbricka	6
13	Bågebricka Ø8xØ16x1,5	2	63	Hutmutter M8	4
14	Stabilisator fram	1	64	Omslag	2
15	Stabilisator bak	1	65	Dator	1
16	Vänster ledstång	1	66	Vänster kedjeskydd	1
17	Höger ledstång	1	67	Höger kedjeskydd	1
18	Ledstångshållare av skumplast	2	68	Skruv ST4.2X25	8
19	Ledstångsändstycke Ø32x1,5	2	69	Bälte PJ360 J6	1
20	Ledstångshållare av skumplast	2	70	Terminal-C Ø17	2
21	Styrets ändlock Ø28,6x1,5	2	71	Vågbricka Ø17	1
22	Handhållen pulsmätare med kabel L=750	2	72	Lager 6003	2
23	Skruv ST4.2x20	4	73	Mutter M6	4
24	Skruv ST2.9x12	10	74	Skruv M6x15	4
25	Ledstång vänster armskydd-A	1	75	Vänster vev	1
26	Skyddsräcke vänster arm lock-B	1	76	Höger vev	1
27	Skruv M5*10	4	77	Bakre stabilisatorlock	2
28	Skydd för höger handledarm-A	1	78	Sensorkabel II L=1600	1
29	Nylonmutter M6	10	79	Tryckhjul	1
30	Bågebricka Ø6xØ12x1,0	4	80	Justeringskrav M8x85	1
31	Skruv M6x35	4	81	Skydd för höger ledstångsarm-B	1
32	Skruv M10x18	2	82	Skruv ST4.2x20	10
33	Fjäderbricka Ø10	2	83	Skruv M8X20	1
34	Stor bricka Ø8xØ20x2,0	2	84	Spännkabel L=1800	1
35	Bricka Ø28x5	2	85	Mutter M6	2
36	Hylsa av metallpulver Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Fjäderbricka Ø6	2
37	Plasthylsa Ø32xØ16x5xØ50	2	87	U-fäste	2
38	Skruv M5x45	1	88	Justeringskrav M6X36	2
39	Bricka Ø5	1	89	Mutter M10x1	2
40	Vred för kontroll av spänning	1	90	Svänghjul	1
41	Skruv Ø15,8x62	2	91	Skruv M8X15	8
42	Metallpulverhylsa Ø24,5xØ16x14	8	92	Sensorkabel I L=1100	1
43	Bricka med stor båge Ø8xØ20x2,0	10	93	Skruv för höger U-format konsol 1/2"	1
44	Skruv M8x20	2	94	Höger 1/2" nylonmutter	1
45	Fotstödsöverdrag-A	2	95	Bricka Ø10xØ20x2,0	2
46	Fotstödsöverdrag-B	2	96	Skruv av plast	2
47	Vänster pedal	1	97	Gummibussning	2
48	Höger pedal	1	98	Mutter M10x1,25	2
49	Skruv M6x40	6	99	Vevkåpa	2
50	Ø6xØ12 bricka	6			

INSTRUKTIONSBOK TRÄNINGSMONITOR

TID	0:00 - 99.99 TIMMAR.
HASTIGHET	0,0 - 99,9 KM/H
AVSTÅND	0,00 - 999,99 KM
KALORIER	0,00 - 999,9 KCAL
TOTALT AVSTÅND	0,00 - 999,99 KM
PULS	40-240 BPM

FUNKTIONELLA KNAPPAR:

SCAN: går till auto scan-läge, där varje funktion visas i tur och ordning. alla funktioner kan inte ställas in i detta . håll in knappen - datorn återställs och varje funktion återgår till noll, utom funktionen för total distans.

TIME: visar den aktuella träningstiden. I det här läget kan du trycka på knappen "upp" eller "ner" för att ställa in träningstiden.

SPEED: visar aktuell hastighet under träningspasset.

DISTANCE: visar den aktuella träningsdistansen. Du kan trycka på knappen "upp" eller "ner" för att ställa in måldistansen.

CALORIES: visar antalet kalorier som förbräns under träningen. Du kan trycka på "upp"- eller "ner"-knappen för att ställa in ett måltal kalorier som ska förbrännas.

ODO: visar den totala sträckan som användaren har tillryggagått när han eller hon har arbetat med datorn. Detta läge kan inte ändras.

MÄTNING AV HJÄRTFART: Gå till läget för kontroll av hjärtfrekvensen. Placera händerna på båda kontaktplattorna och håll dem intryckta i 30 sekunder - datorn visar din aktuella hjärtfrekvens. När datorn slås på visar monitorn hela skärmen i 1 sekund.

SCAN MODE: I scan , om ingen knapp trycks in, växlar enheten automatiskt mellan funktionerna var 6:e sekund. Om du trycker en knapp växlar den till den valda funktionen. Under träning kommer funktioner som odo, hastighet, kalorier, avstånd att fungera och beräkna motsvarande värden. När du slutar träna pausar datorn och det tidsinställda läget stannar i 4 sekunder. Om ingen signal detekteras under 4 minuter går datorn in i viloläge - skärmen förblir släckt tills en signal hörs igen eller en knapp trycks in.

Rengöring

- Rengör den elliptiska träningsapparaten med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel.
- Använd inte slipmedel eller lösningsmedel på plastdelar.
- Torka av svetten från crosstrainern efter varje användning.
- Se till att datorns displaypanel inte blir för våt, eftersom det kan leda till elektriska stötar eller elektronikfel.
- Håll elliptiska träningsredskapet och i synnerhet datorkonsolen borta från direkt solljus för att förhindra att skärmen skadas.
- Kontrollera en gång i veckan att alla monteringskruvar och pedaler är ordentligt åtdragna.

Förvaring

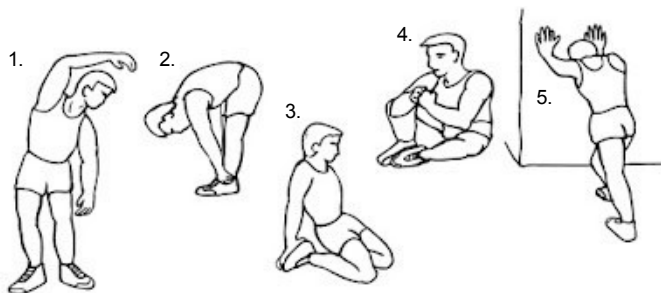
- Förvara den elliptiska träningsapparaten på en ren och torr plats, utom räckhåll för barn.

PROBLEM	LÖSNING
Elliptisk tränare vinglar under användning	Vrid vid behov den bakre stabilisatorkåpan för att ställa elliptiska träningsredskapet i våg.
Det finns ingen display på datorns konsol.	1 Ta bort datorkonsolen och kontrollera att kablarna som kommer ut från datorkonsolen är korrekt anslutna till kablarna som kommer ut från framstolpen. 2 Kontrollera att batterierna är korrekt placerade och att batterifjädrarna är i korrekt kontakt med batterierna. 3. Batterierna i datorkonsolen kan vara urladdade. Byt ut batterierna mot nya.
Ingen hjärtfrekvensavläsning eller hjärtfrekvensavläsningen är felaktig/inkonsistent.	4 Kontrollera att kabelanslutningarna till handhjärtfrekvenssensorn är ordentligt fastsatta. 5 För att få en mer exakt pulsmätning ska du alltid hålla båda händerna på sensorn när du kontrollerar pulsen, inte bara en. 6. Håller för hårt i den handhållna pulsmätaren. Försök att hålla ett måttligt tryck när du håller i de handhållna pulsmätarna.
Den elliptiska träningsapparaten ger ifrån sig ett skrikande ljud när den används.	Skruvorna på den elliptiska träningsapparaten kan vara lösa, kontrollera och dra åt dem.

INSTRUKTIONER FÖR UPPVÄRMNING

Uppvärmningsfas

Detta steg främjar ett korrekt blodflöde i kroppen och en korrekt muskelfunktion. Det minskar också risken för kramper och skador. Det är lämpligt att utföra flera stretchövningar enligt nedan. Varje stretchövning bör pågå i cirka 30 sekunder. Tvinga inte dig själv och var försiktig - om du känner smärta ska du sluta.



1. Svängar i sidled
2. Framåtböjningar
3. Stretching av lårmusklerna
4. Stretching av lårets inre muskler
5. Stretching av vadmuskel/achillesmuskel

Vilofas

Detta steg syftar till att få hjärt- och kärlsystemet och musklerna att slappna av. Det innebär att uppvärmningsövningarna upprepas, t.ex. genom att minska takten i rörelsen och fortsätta i ca 5 minuter.

Därefter bör du göra stretchövningar igen och se till att inte pressa eller anstränga musklerna. I takt med att din kondition förbättras kan du behöva förlänga eller öka intensiteten i din träning.

Vi rekommenderar att du tränar minst tre gånger i veckan och försöker fördela träningen jämnt över veckan.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Під час використання цього приладу слід завжди дотримуватися основних заходів безпеки, зокрема наведених нижче. Перед використанням пристрою уважно прочитайте всю інформацію в цьому посібнику.

1. Уважно прочитайте всю інформацію в цьому посібнику та виконайте розминочні вправи перед використанням обладнання.
2. Перед початком тренування виконайте розминку для кожної частини тіла, щоб уникнути травм. Більше інформації про це ви знайдете далі в цьому посібнику. Після тренування рекомендується виконати вправи на розслаблення, щоб охолодити тіло.
3. Перед використанням переконайтеся, що всі частини обладнання належним чином закріплені та не мають пошкоджень. Встановіть пристрій на рівній, стійкій поверхні. Рекомендується використовувати захисний килимок або інший матеріал для захисту підлоги.
4. Під час використання носіть відповідний спортивний одяг і взуття. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за рухомі частини обладнання.
5. Не намагайтеся виконувати будь-яке технічне обслуговування або регулювання, окрім описаних у цьому посібнику. У разі виникнення будь-яких проблем негайно припиніть використання і зверніться до авторизованого сервісного центру.
6. Будьте обережні, наступаючи на педаль та знімаючи їх. Завжди спочатку беріться за кермо. Поставте одну педаль в найнижче положення, потім встаньте на неї і пройдіться по основній рамі, після чого поставте ногу на іншу педаль. Під час тренування тримайтеся за кермо обома руками і стежте за тим, щоб рухи педаль були плавними, коли ви штовхаєте або тягнете на кермо. Коли ви закінчите тренування, переведіть педаль в найнижче положення і змініть ногу спочатку з верхньої педаль, а потім з нижньої.
7. Не використовуйте пристрій на відкритому повітрі.
8. Обладнання призначене лише для побутового використання.
9. Під час тренування на тренажері може перебувати лише одна людина.
10. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до працюючого приладу. Прилад призначений тільки для дорослих. Мінімальна відстань для безпечного використання становить щонайменше 2 метри.
11. Якщо ви відчуваєте біль у грудях, нудоту, запаморочення або, негайно припиніть тренування і проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж продовжувати.
12. Максимально допустиме навантаження на пристрій - 110 кг.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем - особливо якщо вам більше 35 років або ви страждаєте на будь-які медичні показання. Перед використанням будь-якого фітнес-обладнання уважно прочитайте всю інструкцію з експлуатації.

ОБЕРЕЖНО:

Перед використанням пристрою уважно прочитайте всю інформацію в посібнику. Посібник повинен зберегти для подальшого використання та можливих консультацій.

ПЕРЕЛІК ЧАСТИН:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 52# Болт лівого кривошипа 1 шт. ○ 53# Шайба Ø28xØ17x0,3 1 шт. ○ 54# Пружинна шайба 0 1 шт. ○ 55# Нейлонова гайка для лівого кривошипа 1/2" 1 шт. ○ 61# Гвинт M8*70 4 шт. ○ 43 # Велика вигнута шайба ф 4 шт ○ 93# Гвинт правого кривошипа 1 шт. ○ 53# Шайба Ø28xØ17x0,3 1 шт. ○ 54# Пружинна шайба 0 1 шт. ○ 94 # Нейлонова гайка для правого кривошипа 1/2" 1 шт. | <ul style="list-style-type: none"> ○ 9# Гвинт M6*40 6 шт. ○ 50# Шайба Ф6 * Ф12 * 1,0 6шт. ○ 63# Накідна гайка M8 4шт. ○ 59# Гайка S13 2шт. ○ 29# Нейлонова гайка M6 10 шт. ○ 31 # Гвинт M6 * 35 4 шт. ○ 24# Гвинт ST2.9 * 12 8 шт. ○ 82 # Саморіз ST4.2 * 20 4 шт. ○ 30 # Шайба для носа* Ф12 * 1,0 4 шт. |
|---|--|

ІНСТРУМЕНТИ

1. Шестигранний ключ S6
2. Шестигранний ключ S8
3. Багатофункціональний інструмент
4. Багатофункціональний інструмент з хрестоподібними викрутками S10, S13, S14, S15

ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

1. Помістіть передній стабілізатор (14) перед основною рамою (1) і вирівняйте монтажні отвори. Прикріпіть передній стабілізатор (14) до переднього вигину основної рами (1) за допомогою двох болтів M8*70 (61), двох великих дугових шайб Ø8*Ø20 (43) і двох накладних гайок M8 (63). Помістіть задній стабілізатор (15) позаду основної рами (1) і відрегулюйте монтажні отвори. Прикріпіть задній стабілізатор (15) до заднього вигину основної рами (1) за допомогою двох болтів M8*70 (61), двох великих дугоподібних шайб Ø8*Ø20 (43) і двох накладних гайок M8 (63).

2. Встановлення передньої стійки та ручки регулювання натягу

Зніміть шість болтів M8x15 (91), шість пружинних шайб (62) і шість великих дугових шайб Ø20*Ø8*2,0 (43) з основної рами (1). Вставте натяжний трос (84) в нижній отвір передньої стійки (2) і витягніть його з квадратного отвору в стійці. З'єднайте кабель датчика ІІ (78) від основної рами (1) з кабелем датчика І (92) від передньої стійки (2). Вставте передню стійку (2) на трубу основної рами (1) і закріпіть його шістьма гвинтами M8x15 (91), шістьма великими дуговими шайбами Ø20*Ø8*2,0 (43) і пружинними шайбами (62), які були зняті раніше. Зніміть шайбу Ø5 (39) і болт M5x45 (38) з ручки регулювання натягу (40). Вставте кінець тягового троса ручки в пружинний гачок натяжного троса (84), як показано на малюнку А. Потягніть тяговий трос вгору і вставте його в паз металевої скоби натяжного троса (84), як показано на малюнку В. Прикріпіть ручку регулювання натягу (40) до передньої стійки (2) за допомогою вигнутої шайби Ø5 і болта M5x45, які були зняті раніше.

3. Встановлення: поручень, ліва/права підніжка, ліві/праві педаль та накладки на підніжки-А/В.

Зніміть два болти M10x18 (32), дві пружинні шайби Ø10 (33), дві великі шайби Ø10*Ø20*2,0 (95) і дві шайби Ø28*5 (35) зліва і права горизонтальна вісь передньої стійки (2). Прикріпіть лівий кронштейн поручня (3) до лівої горизонтальної осі передньої стійки (2) за допомогою одного болта M10x18 (32), однієї пружинної шайби Ø10 33), однієї великої шайби Ø10*Ø20*2,0 (95) та однієї шайби Ø28*5 35), які були зняті раніше. Прикріпіть лівий U-подібний кронштейн (10) до лівого кривошипа (75) за допомогою одного болта 1/2" до лівого кронштейна (52), хвилявої шайби Ø28*Ø17*0,3 (53), пружинної шайби Ø13*Ø20*2 (54) і лівої нейлонової гайки 1/2" 55). Встановіть ковпачок S13 (59) на болт M8x50 (58). **Примітка:** болт 1/2" для лівого П-подібного кронштейна (52) і болт 1/2" для П-подібного кронштейна (93) позначені "L" (лівий) і "R" (права). Прикріпіть ліву педаль (47) до лівої штанги (5) за допомогою трьох нейлонових гайок M6 (29), трьох шайб Ø6*Ø12*1 (50) і трьох гвинтів M6x40 (49). Прикріпіть огороження А/В (45, 46) до лівої штанги підніжки (5) за допомогою одного саморіза ST4.2*20 (82). Повторіть вищевисказані дії, щоб прикріпити правий кронштейн поручня (4) до правої горизонтальної осі передньої стійки (2) і правий П-подібний кронштейн (10) до правого кривошипа (76).

4. Лівий/правий поручень

Прикріпіть лівий і правий поручні (16, 17) до лівого і правого кронштейнів поручнів (3, 4) відповідно за допомогою чотирьох болтів M6x35 31), чотирьох шайб Ø6*12*1 (30) і чотирьох гайок M6 (29). Затягніть накладні гайки за допомогою універсального інструменту з хрестоподібним наконечником, що входить до комплекту поставки.

5. Огородження лівого/правого поручнів - в зборі А/В

Прикріпіть захисний кожух лівого поручня-А (25) та захисний кожух лівого поручня-В (26) до лівого кронштейна поручня (3) за допомогою чотирьох гвинтів ST2.9x12 (24). Затягніть гвинти за допомогою шестигранного ключа з хрестоподібним наконечником, що входить до комплекту постачання.

Прикріпіть кришку-А правого кронштейна поручня (28) та кришку-В правого кронштейна поручня (81) до правого кронштейна поручня (4) за допомогою чотирьох болтів ST2.9x12 (24). Затягніть болти за допомогою мультиінструменту з хрестоподібною викруткою, що входить до комплекту постачання.

6. Кермо та комп'ютер у зборі

Викрутіть чотири гвинти M5x10 (27) із задньої частини комп'ютера (65). Потім викрутіть два гвинти M8x15 (91) і дві вигнуті шайби Ø8x16x1,5 (13) з передньої стійки (2). Вставте дроти датчика ручного пульсу (22) від керма (7) в отвір у передній стійці (2), а потім витягніть їх з верхнього кінця стійки. Прикріпіть кермо (7) до передньої стійки (2) за допомогою двох гвинтів M8x15 (91) двох вигнутих шайб Ø8x16x1,5 (13), які були зняті раніше. Підключіть кабель І-сенсора (92) і кабель датчика пульсу (22) до кабелів, що виходять з комп'ютера (65), а потім прикріпіть комп'ютер до верхнього кінця передньої стійки (2) за допомогою чотирьох гвинтів M5x10 (27), які також були раніше зняті.

ПЕРЕЛІК ЧАСТИН:

Ні.	Ім'я	Кількість	Ні.	Ім'я	Кількість
1	Основна рама	1	51	Металева гільза для порошку Ø18xØ8	4
2	Передня стійка	1	52	U-болт лівий кронштейн"	1
3	Ліве плече поручня	1	53	Гофрована шайба Ø28xØ17x0,3	2
4	Праве плече поручня	1	54	Пружинна шайба Ø13xØ20x2	2
5	Ліва підставка для ніг	1	55	Ліва нейлонова гайка 1/2"	1
6	Права підставка для ніг	1	56	Нейлонова гайка M8	6
7	Кермо	1	57	Пральна машина Ø8xØ16x1.5	6
8	Ліва декоративна кришка	1	58	Гвинт M8X50	2
9	Права декоративна кришка	1	59	Додаток S13	2
10	П-подібна опора	2	60	Кришка переднього стабілізатора	2
11	Кронштейн натяжного ролика	1	61	Гвинт M8X70	4
12	Шків.	1	62	Пружинна шайба Ø8	6
13	Дугова шайба Ø8xØ16x1.5	2	63	Накидна гайка M8	4
14	Передній стабілізатор	1	64	Обкладинка	2
15	Задній стабілізатор	1	65	Комп'ютер.	1
16	Лівий поручень	1	66	Лівий захисний кожух ланцюга	1
17	Правий поручень	1	67	Правий захисний кожух ланцюга	1
18	Пінопластовий тримач для поручнів	2	68	Гвинт ST4.2X25	8
19	Заглушка на поручень Ø32x1,5	2	69	Ремінь RJ360 J6	1
20	Пінопластовий тримач для поручнів	2	70	Клема-С Ø17	2
21	Накладка на кермо Ø28.6x1.5	2	71	Хвильова шайба Ø17	1
22	Ручний датчик пульсу з кабелем L=750	2	72	Підшипник 6003	2
23	Гвинт ST4.2x20	4	73	Гайка M6	4
24	Гвинт ST2.9x12	10	74	Гвинт M6x15	4
25	Поручень лівий накладка на кронштейн-А	1	75	Лівий кривошип	1
26	Огорожа ліва кришка кронштейна-В	1	76	Правий колінчастий вал	1
27	Гвинт M5*10	4	77	Кришка заднього стабілізатора	2
28	Кришка кронштейна правого поручнів-А	1	78	Кабель датчика II L=1600	1
29	Нейлонова гайка M6	10	79	Притискне колесо	1
30	Дугова шайба Ø6xØ12x1.0	4	80	Регулювальний гвинт M8x85	1
31	Гвинт M6x35	4	81	Накладка на кронштейн правого поручня-В	1
32	Гвинт M10x18	2	82	Гвинт ST4.2x20	10
33	Пружинна шайба Ø10	2	83	Гвинт M8X20	1
34	Велика шайба Ø8xØ20x2.0	2	84	Натяжний трос L=1800	1
35	Шайба Ø28x5	2	85	Гайка M6	2
36	Металева гільза для порошку Ø33xØ29xØ16x14x3	4	86	Пружинна шайба Ø6	2
37	Пластикова втулка Ø32xØ16x5xØ50	2	87	П-подібний кронштейн	2
38	Гвинт M5x45	1	88	Регулювальний гвинт M6X36	2
39	Шайба Ø5	1	89	Гайка M10x1	2
40	Ручка регулювання натягу	1	90	Маховик	1
41	Гвинт Ø15.8x62	2	91	Гвинт M8X15	8
42	Металева гільза для порошку Ø24,5xØ16x14	8	92	Кабель датчика I L=1100	1
43	Велика дугова шайба Ø8xØ20x2.0	10	93	Гвинт для правого П-подібного кронштейна 1/2"	1
44	Гвинт M8x20	2	94	Права нейлонова гайка 1/2"	1
45	Чохол для підніжки-А	2	95	Шайба Ø10xØ20x2.0	2
46	Чохол для підніжки-В	2	96	Пластиковий гвинт	2
47	Ліва педаль	1	97	Гумова втулка	2
48	Права педаль	1	98	Гайка M10x1.25	2
49	Гвинт M6x40	6	99	Кришка кривошипа	2
50	Шайба Ø6xØ12	6			

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА ТРЕНУВАНЬ

ЧАС	0:00 - 99.59 ГОД.
ШВИДКІСТЬ	0,0 - 99,9 КМ/ГОД
ВІДСТАНЬ	0.00 - 999.99 КМ
КАЛОРИЇ	0,00 - 999,9 ККАЛ
ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ	0.00 - 999.99 КМ
PULSES	40-240 BPM

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

SCAN: увійти в режим автоматичного сканування, відображаючи кожну функцію по черзі. кожну функцію не можна налаштувати в цьому режимі. утримуйте цю кнопку - комп'ютер буде перезавантажено і кожна функція повернеться до нуля, за винятком функції загальної відстані.

ЧАС: показує поточний час впрями. У цьому режимі ви можете натиснути кнопку "вгору" або "вниз", щоб встановити час впрями.

ШВИДКІСТЬ: показує поточну швидкість під час тренування.

ДИСТАНЦІЯ: відображає поточну дистанцію впрями. Ви можете натиснути кнопку "вгору" або "вниз", щоб встановити цільову дистанцію.

КАЛОРИЇ: показує кількість калорій, спалених під час тренування. Ви можете натиснути кнопку "вгору" або "вниз", щоб встановити цільову кількість спалених калорій.

ODO: показує загальну відстань, пройдену користувачем під час роботи з комп'ютером. Цей режим не можна змінити.

ВИМІРЮВАННЯ ЧСС: увійдіть в режим перевірки пульсу. Покладіть руки на обидві контактні пластини і утримуйте їх протягом 30 секунд - комп'ютер відобразить ваш поточний пульс. Коли комп'ютер увімкнено, на моніторі на 1 секунду з'явиться зображення на весь екран.

РЕЖИМ СКАНУВАННЯ: у режимі сканування, якщо не натиснута жодна кнопка, пристрій автоматично перемикається між функціями кожні 6 секунд. Якщо кнопку натиснуто, пристрій переключиться на вибрану функцію. Під час тренування такі функції, як ЧСС, швидкість, калорії, відстань, працюватимуть і розраховуватимуть відповідні значення. Коли ви припините тренування, комп'ютер призупинить роботу і режим вимірювання часу зупиниться на 4 секунди. Якщо протягом 4 хвилин не буде виявлено жодного сигналу, комп'ютер перейде в режим сну - екран залишиться вимкненим, доки знову не пролунає сигнал або не буде натиснута кнопка.

Прибирання

- Очищайте еліптичний тренажер м'якою тканиною і м'яким миючим засобом.
- Не використовуйте абразиви або розчинники для пластикових деталей.
- Витирайте піт з еліптичного тренажера після кожного тренування.
- Слід бути обережним і не допускати намокання дисплея комп'ютера, оскільки це може призвести до ураження електричним струмом або виходу з ладу електроніки.
- Тримайте еліптичний тренажер і особливо комп'ютерну консоль подалі від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню екрана.
- Раз на тиждень перевіряйте, чи всі кріпильні гвинти та педалі затягнуті належним чином.

Зберігання

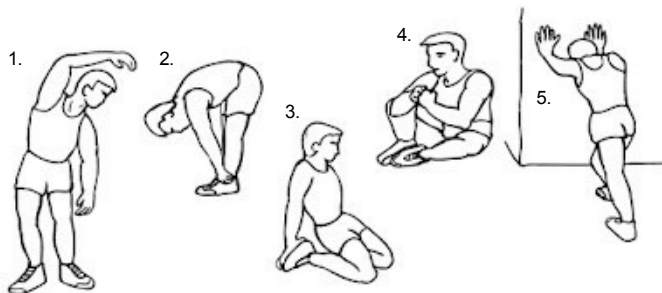
- Зберігайте еліптичний тренажер в чистому і сухому місці, подалі від дітей.

ПРОБЛЕМА	РІШЕННЯ
Еліптичний тренажер хитається під час використання	За необхідності поверніть задню кришку стабілізатора, щоб вирівняти еліптичний тренажер.
На комп'ютерній консолі немає дисплея.	1 Зніміть комп'ютерну консоль і перевірте правильність підключення проводів, що виходять з консолі, до проводів, що виходять з передньої стійки. 2 Переконайтеся, що батареї правильно встановлені і що пружини батареї правильно контактують з батареями. 3. можливо, розрядилися батареї в комп'ютерній приставці. Замініть батареї на нові.
Пульс не вимірюється або вимірюється помилково/непослідовно.	4 Переконайтеся, що кабельні з'єднання датчика ручного пульсу надійно закріплені. 5 Для забезпечення більш точного зчитування частоти серцевих скорочень завжди тримайте датчик на руці під час перевірки частоти серцевих скорочень обома руками, а не тільки однією. 6. тримайте ручні пульсометри занадто міцно. Намагайтеся підтримувати помірний тиск при утриманні ручних пульсометрів.
Еліптичний тренажер видає скрипучий звук під час використання.	Гвинти еліптичного тренажера можуть бути ослаблені, перевірте і затягніть їх.

ІНСТРУКЦІЇ З РОЗМИНКИ**Етап розігріву**

На цьому етапі підтримується належний кровообіг в організмі та правильна робота м'язів. Це також зменшує ризик виникнення судом і травм. Рекомендується виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожна вправа на розтяжку повинна тривати приблизно 30 секунд.

Не змушуйте себе і будьте обережні - якщо відчуваєте біль, зупиніться.



1. Бічні повороти
2. Вигини вперед
3. Розтягування м'язів стегна
4. Розтягування внутрішніх м'язів стегна
5. Розтяжка литкового / ахіллового м'яза

Фаза відпочинку

Цей етап спрямований на розслаблення серцево-судинної системи та м'язів. Він передбачає повторення вправ для розминки, наприклад, зменшуючи темп рухів і продовжуючи близько 5 хвилин.

Після цього слід знову виконати вправи на розтяжку, намагаючись не перенапружувати м'язи. У міру покращення фізичної форми вам може знадобитися подовжити або збільшити інтенсивність тренувань.

Рекомендується займатися щонайменше тричі на тиждень, намагаючись розподілити тренування рівномірно протягом тижня.



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietotās elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietoto elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzam sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagria jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüduu asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl