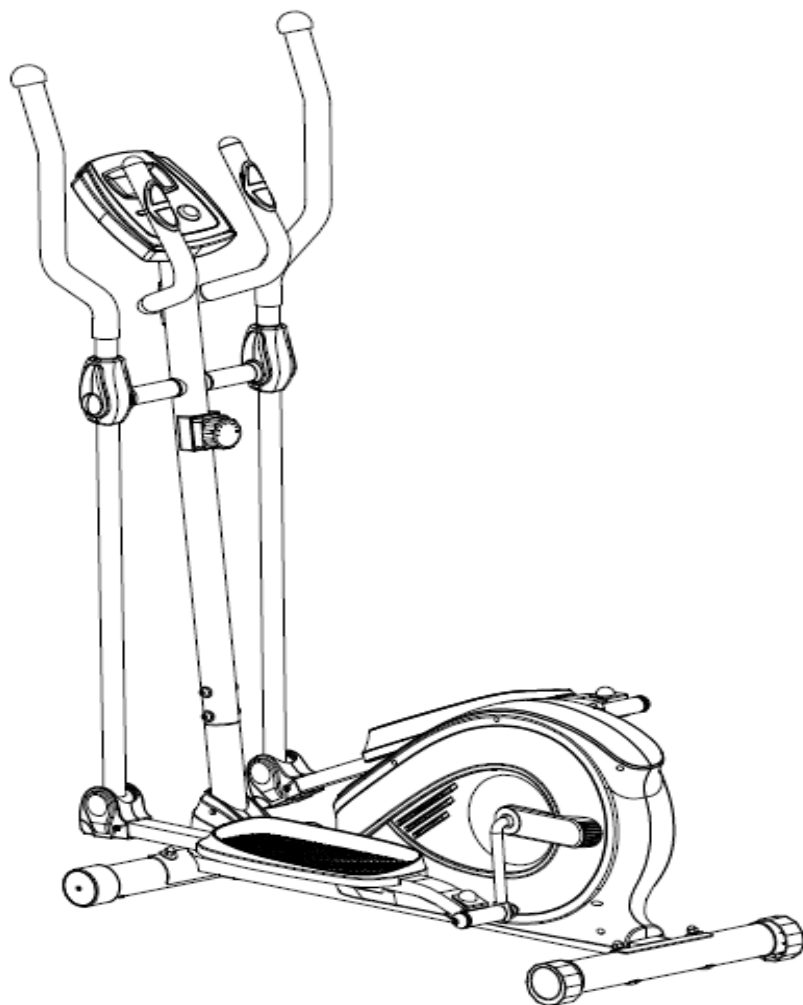


Eliptický trenažér

Model. GX810H



Používateľský manuál.

Tento produkt bol navrhnutý, zostrojený, testovaný a certifikovaný s cieľom výkonnejšieho fitness tréningu. Zariadenie je zostrojené výlučne pre domáce použitie a testované je do maximálnej telesnej hmotnosti 110 kg.

⚠ Záruku na tento stroj nemôžeme poskytnúť v prípade použitia na komerčné účely, ako napríklad profesionálne použitie v posilňovniach atd.

Bezpečnostné pokyny

- Ak chcete zabezpečiť čo najlepšiu ochranu osôb pri cvičení, pravidelne kontrolujte poškodené alebo opotrebované diely.
- Ak stroj dovoľíte používať niekomu inému, alebo ak na ňom cvičí iná osoba, uistite sa, že táto osoba je oboznámená a dodržiava všetky pokyny v tomto návode.
- Naraz môže používať zariadenie iba jeden človek.
- Pred prvým použitím a pravidelne počas celej doby používania kontrolujte všetky skrutky, šraubky a iné spoje. Všetky časti musia byť dobre dotiahnuté.
- Predtým ako začnete so svojím tréningom, odstráňte všetky ostré predmety z okolia priestoru, kde cvičíte.
- Zariadenie používajte iba vtedy, ak funguje bez problémov.
- Akákoľvek poškodená alebo opotrebovaná časť musí byť vymenená a zariadenie sa nesmie používať, kým nebude zariadenie riadne opravené alebo servisované.
- Deti by mali používať zariadenie iba pod dohľadom dospelaj osoby a musia byť poučené o správnom používaní a bezpečnostných pokynoch.
- Uistite sa, že máte dostatok priestoru okolo zariadenia pri jeho zložení.
- Upozorňujeme, že nadmerné alebo nesprávne cvičenie môže byť škodlivé pre vaše zdravie.
- Prosím uistite sa, že všetky nastavovacie a upínacie mechanizmy neodstávajú do priestoru počas obdobia cvičenia.
- Vždy noste oblečenie a obuv, ktoré sú vhodné na cvičenie na stroji. Oblečenie musí mať taký strih, aby nehrozilo, že sa prichytí do stoja počas cvičenia (napríklad kvôli nesprávnej dĺžke nohavíc alebo odstávajúcim rukávom). Vhodná obuv je tiež veľmi dôležitá. Musí poskytovať dokonalú oporu pre nohy a musí mať protišmykovú podrážku.
- Predtým ako začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom.
- Uistite sa, že stroj zložíte a umiestnite na suché a rovné miesto. Zariadenie musí byť chránené pred vlhkosťou. Ak chcete uchrániť podlahu, najmä proti pretlačeným miestam, poškodeniu a kontaminovaniu, odporúčame zariadenie umiestniť na protišmykovú podložku.
- Prestaňte cvičiť okamžite, ak pocítite niektorý z týchto príznakov: závrat, nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo iné fyzické symptómy. V prípade pochybností sa poraďte s lekárom.
- Deti, invalidné osoby a osoby s fyzickým postihnutím by mali používať zariadenie iba pod dohľadom alebo za prítomnosti inej osoby, ktorá je schopná im poradiť a pomôcť pri jeho používaní.
- Uistite sa, že všetky časti vášho tela a osoby v okolí zariadenia nie sú nikdy tak blízko, aby mohli dôjsť ku kontaktu s pohyblivými časťami.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí, skontrolujte, či sú všetky v správnej polohe a na mieste, kde je značka na nastavenie. Skontrolujte, či ste dodržali maximálnu polohu, napríklad pri nastavovaní sedadla.
- Nikdy necvičte ihneď po jedle!

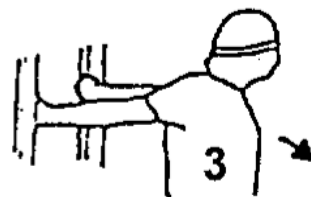
Zahrievanie, strečing:



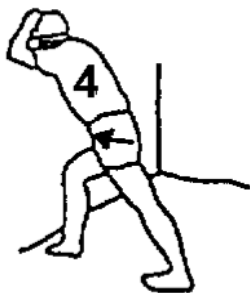
15 sekúnd pre každú



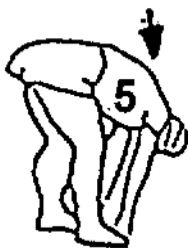
20 sekúnd



20 sekúnd



25 sekúnd



20 sekúnd



20 sekúnd



30 sekúnd



25 sekúnd pre každú nohu



30 sekúnd



20 sekúnd



5 sekúnd x 3 razy



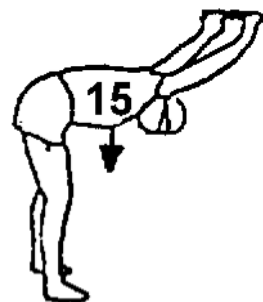
20 sekúnd



20 sekúnd pre každú nohu

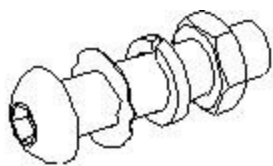


5 krát



15 sekúnd

Súčiastky dodané v balení



(93) Skurtka pre pravú konzolu v tvare U 1/2"

1 PC

(94) Pravá nylonová matica 1/2"

1 PC

(53) Vlnitá podložka

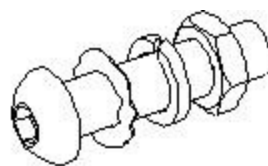
Ø28 x Ø17 x 0.3

1 PC

(54) Podložka pružiny

Ø13 x Ø20 x 2

1 PC



(52) skurtka pre ľavú konzolu v tvare U1/2"

1 PC

(55) Pravá nylonová matic 1/2"

1 PC

(53) Vlnitá podložka

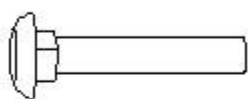
Ø28 x Ø17 x 0.3

1 PC

(54) Podložka pružiny

Ø13 x Ø20 x 2

1 PC



(61) skurtka M8 x 70

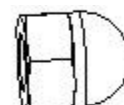
4 ks



(62) Veľká nerovná

podložka

Ø8 x Ø25



(63) matica s oblou hlavou M8

4 ks



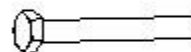
(29) Matica M6

6 ks



(50) Podložka Ø6 x Ø12 x 1

6 ks



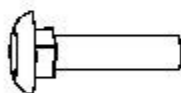
(49) skrutka M6 x 40

6 ks



(59) koncovka S13

2 ks



(31) skrutka M6 x 35

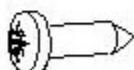
4 ks



(30) Nerovná podložka

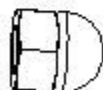
Ø6 x Ø12 x 1

4 ks



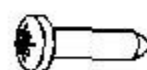
(24) skurtka ST2.9 x 12

8 ks



(27) matica s oblou hlavou M6

4 ks



(82) samorezná skrutka

ST4.2 x 20

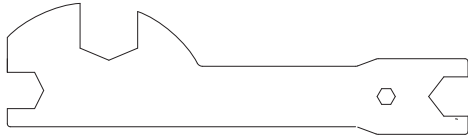
4 ks



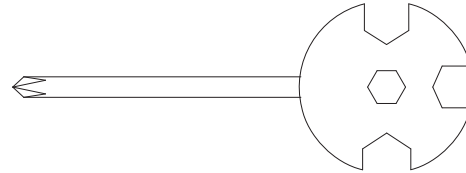
Imbusový kľúč S6
1 ks



Imbusový kľúč S8
1 ks



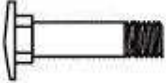


**Kombinované
nádrie**

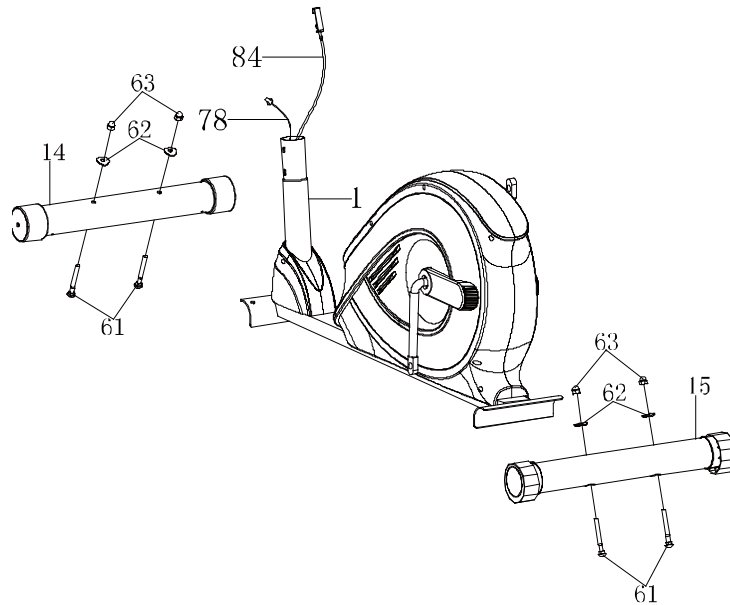


Kombinované nádrie s križovým šraubákom
S10, S13, S14, S15
1 ks






Návod na zloženie

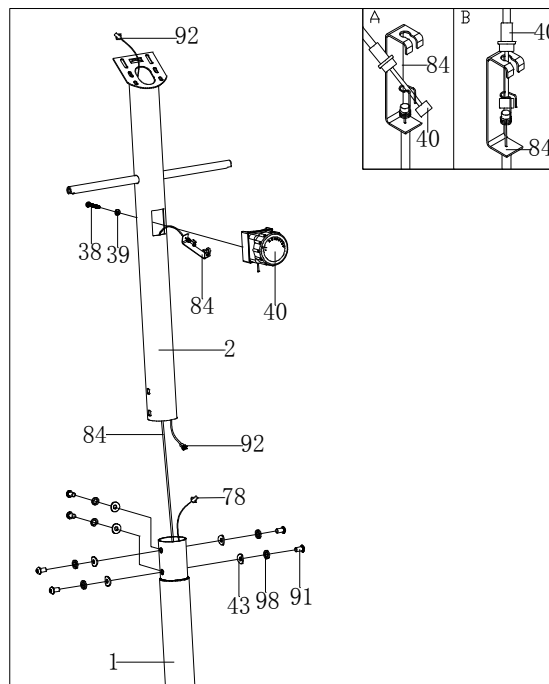
KROK 1.

#61	#62	#63	X4
			



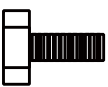





KROK 2.

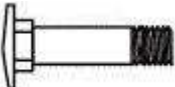


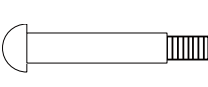



#91	#98	#43	X6	#38	#39	X1
						

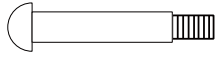





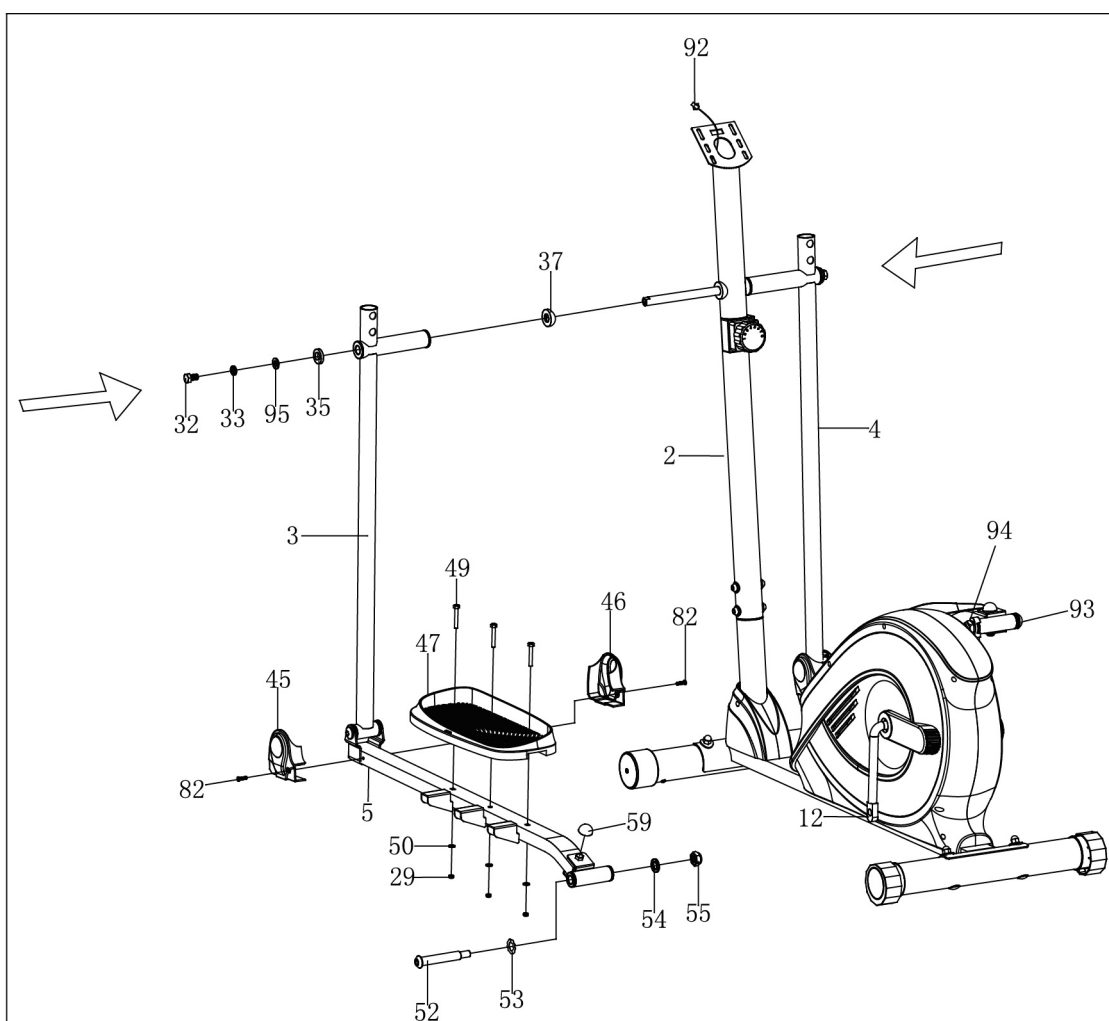
Návod na zloženie

KROK 3.

#32	#33	#95	#35	#37	X2	#82	X4
							

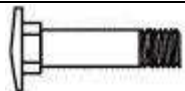


#49	#50	#29	X6	#52	#53	#54	#55	X1
								

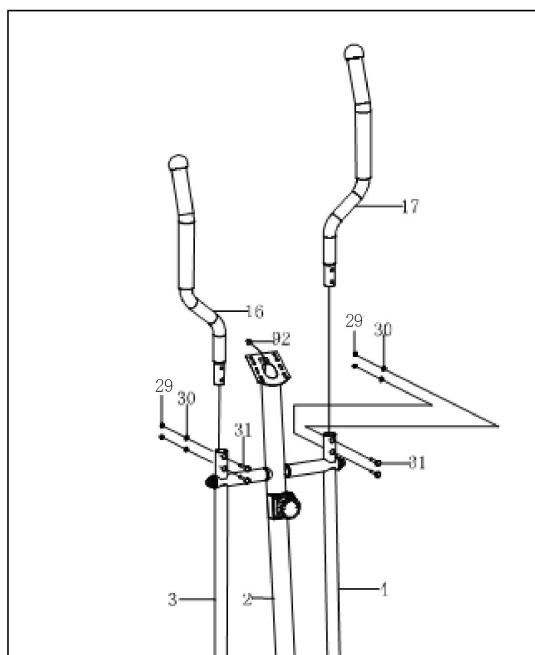
#93	#53	#54	#94	X1
				




Návod na zloženie

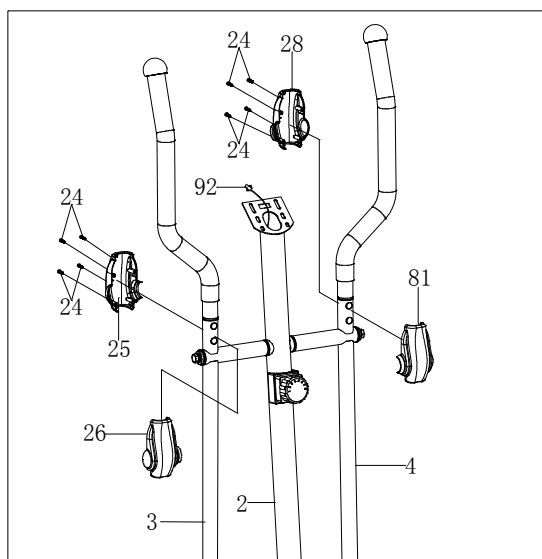
KROK 4.

#31	#30	#29	X4
			






KROK 5.

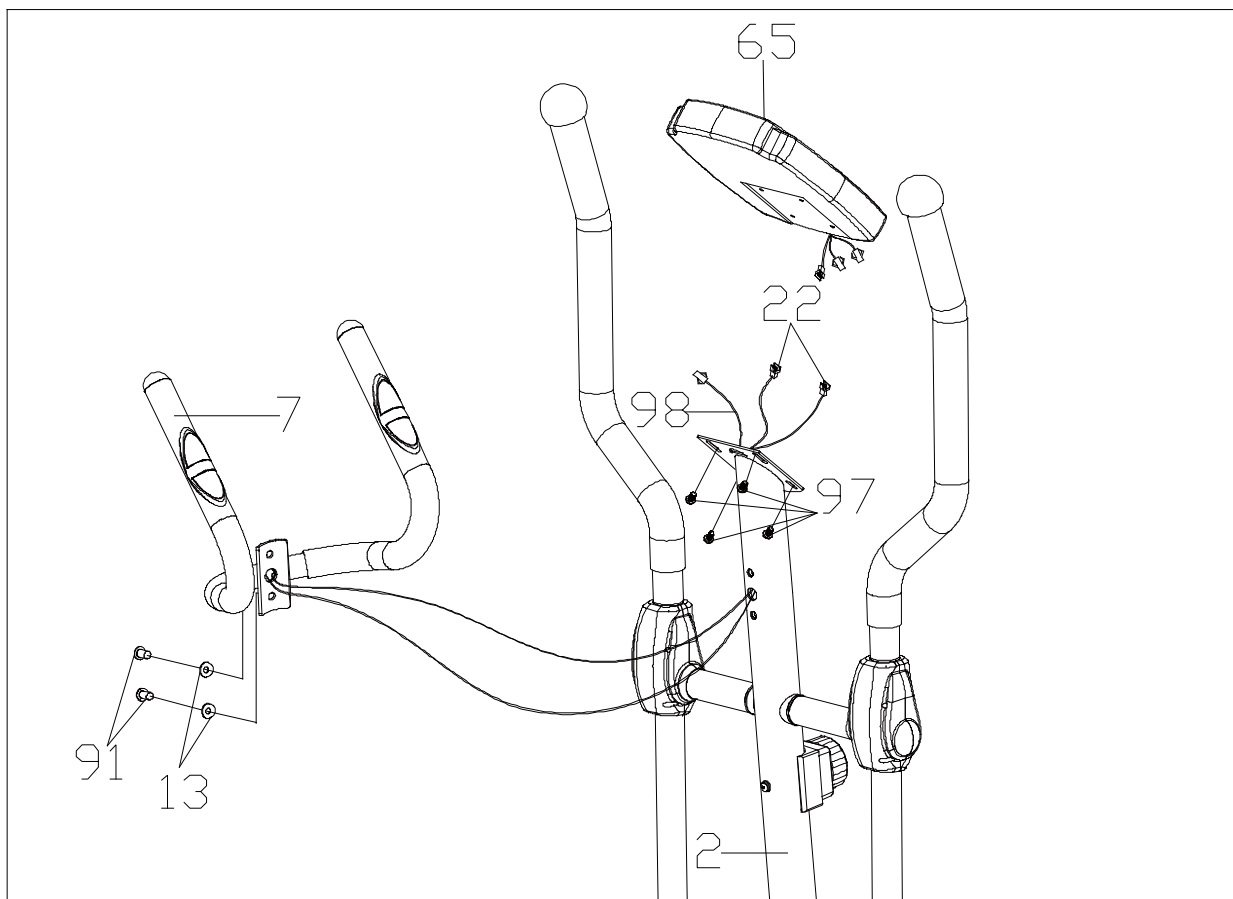
#24	X8
	



Návod na zloženie

KROK 6.

#91	#13	X2	#97	X4
				



Inštrukcie ku konzole

HR-1581



Špecifikácie:

ČAS ----- 0:00-99:59 MIN: SEC

RÝCHLOSŤ ----- 0.0-999.9 KM/H

DIST (VZDIALENOSŤ) ----- 0.0-999.9 KM

CAL (KALÓRIE) ----- 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETER) ----- 0.0-9999 KM

♥ (PULZ) ----- 40-240 ÚDER/MIN

Funkcie tlačidiel:

MODE: Stlačte tlačidlo MODE na vybratie akejkoľvek funkcie konzoly.

Stlačením a pridržením tlačidla MODE po dobu 3 sekúnd, všetky nastavené dáta sa vynulujú, okrem údajov z ODO (odometra) počet prejdených kilometrov.

SET: Stlačte tlačidlo SET pre zadanie východiskových hodnôt pre TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie) alebo Pulse (pulz).


RESET: Stlačením tlačidla RESET vynulujete všetky hodnoty TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) alebo CALORIES (kalórie).

Stlačením tlačidla RESET vynulujete všetky hodnoty TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) CALORIES (kalórie) alebo pulzu, a nastavíte počiatočné hodnoty.

Stlačte a pridržite tlačidlo RESET po dobu 3 sekúnd a všetky hodnoty sa vynulujú okrem ODO (ODOMETER) počet prejdených kilometrov.

Funkcie konzoly:

AUTO ON/OFF: Ak začnete cvičiť alebo stlačíte akýkoľvek kláves na konzole, konzola sa automaticky zapne. Ak necháte zariadenie bez vstupu po dobu 256 sekúnd, konzola sa vypne automaticky.

SCAN: Stláčajte kláves MODE až do chvíle, kým sa na displeji nezobrazí SCAN; konzola bude automaticky prechádzať cez jednotlivé funkcie TIME (čas), SPEED (rýchlosť), DIST (vzdialenosť), CAL (kalórie), ODO (ODOMETER – merač prejdých kilometrov) a  (pulz) každých 6 sekúnd.

TIME (čas): Zobrazuje uplynutý čas vášho cvičenia v minútach a sekundách. Keď začnete cvičiť, čas sa začne rátať od 0:00 do 99:59 minút. Čas sa ráta po sekundách. Taktiež môžete prednastaviť svoj cieľový čas v režime STOP pred začatím tréningu. Pre nastavenie TIME (času) stlačte tlačidlo MODE až kým nevidíte plošku TIME na displeji. Stlačte tlačidlo SET a čas začne blikať. Stlačte tlačidlo SET aby ste zmenili čas, zakaždým, keď stlačíte tlačidlo SET, čas sa zmení o jednu minútu. Stlačte tlačidlo RESET ak chcete nastavený čas vynulovať. Prednastavené časové rozpätie je od 00:00 do 99:00. Ak ste si už raz nastavili a začnete cvičiť, čas sa začne odrátavať z nastaveného času až do 0:00 dozadu po sekundách. Keď sa prednastavený čas dostane na hodnotu 0:00, čas sa začne odznovu narátavať a konzola začne pípať, aby vám pripomenula, že čas uplynul.

SPEED (rýchlosť): Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť.

DIST (vzdialenosť): Zobrazuje vzdialenosť prejdenu počas jedného tréningu. Keď začnete cvičiť, vzdialenosť sa začne rátať od 0.0 do 999.9 km, zvyšovať sa bude po 0.1km. Taktiež si môžete prednastaviť požadovanú vzdialenosť v režime STOP pred začatím tréningu. Na nastavenie DISTANCE (vzdialenosť) stlačte tlačidlo MODE až kým sa na displeji nezobrazí DIST. Stlačte tlačidlo SET a položka DIST začne blikať. Stlačte tlačidlo SET, aby ste zmenili vzdialenosť, zakaždým, keď stlačíte tlačidlo SET, DISTANCE (vzdialenosť) sa začne meniť po 1,0 km. Stlačením tlačidla RESET vynulujete cieľovú vzdialenosť. Prednastavená vzdialenosť sa pohybuje v rozmedzí od 0.0 do 999.0 km. Ak raz nastavíte vzdialenosť a začnete cvičiť, hodnota sa bude odrátavať od prednastavenej hodnoty do 0.0. Keď hodnota dosiahne 0.0, vzdialenosť sa začne znovu narátavať smerom nahor a konzola začne pípať, aby vás upozornila, že ste dosiahli svoju cieľovú hodnotu.

CAL (Kalórie): Zobrazuje celkovú hodnotu spálených kalórií počas jedného tréningu. Keď začnete s cvičením, kalórie sa začnú rátať od 0.0 do 999.9 kalórií. Môžete si taktiež prednastaviť hodnotu kalórií v režime STOP predtým ako začnete s tréningom. Pre nastavenie hodnoty CALORIES stlačte tlačidlo MODE až kým nevidíte na displeji CAL. Stlačte tlačidlo SET, CAL začne blikať. Stlačením tlačidla SET zmeníte hodnotu kalórií, zakaždým keď stlačíte tlačidlo SET zmeníte hodnotu o 1,0 kalórie. Stlačením tlačidla RESET vynulujete hodnotu

kalórií. Prednastavená hodnota kalórií je v rozmedzí od 0.0 do 999.0. Ak raz nastavíte hodnotu a začnete cvičiť, kalórie sa budú postupne odrátavať od vami nastavenej hodnoty až po hodnotu 0.0. Keď sa prednastavené kalórie dostanú k hodnote 0.0, začnú sa narátavať znovu od nuly smerom nahor. Konzola začne pípať, aby vás upozornila, že ste dosiahli svoju cieľovú hodnotu. (Tieto hodnoty sú iba hrubo odhadnuté na porovnanie rôznych tréningových programov a nemali by sa používať ako údaje na liečenie.)

ODO (ODOMETER): Zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť. Hodnoty ODO nemôžu byť vynulované tak, že pridržíte tlačidlo MODE ani tak, že podržíte RESET po dobu dlhšiu ako 3 sekundy. Iba ak vyberiete batérie z konzoly, iba vtedy sa ODO vynuluje.

♥ **(PULSE):** Zobrazuje váš momentálny srdcový tep potom, ako sa pevne uchopíte rúčky so senzormi. Aby ste si zaistili, čo najpresnejšie odčítanie, prosím vždy držte rukoväť dvoma rukami namiesto iba jednej, keď sa snažíte o presné odčítanie svojich srdcových hodnôt. Taktiež si môžete hodnoty pre srdcový pulz prednastaviť v režime STOP pred začatím tréningu. Na nastavenie PULSE (pulzu) stlačte tlačidlo MODE až kým sa na displeji nerozblíkajú P. Stlačte tlačidlo SET, cieľový srdcový pulz. Stlačením tlačidla RESET vynulujete cieľový srdcový pulz. Prednastavený srdcový pulz sa pohybuje v rozmedzí od 40 do 240 úderov za minútu. Keď nastavíte svoj cieľový srdcový pulz a začnete cvičiť, prosím uchopte rukoväť oboma rukami pevne a ponechajte ich tam po celú dobu cvičenia. Ak bude váš aktuálny srdcový pulz vyšší ako váš cieľový srdcový pulz, konzola začne pípať, aby vás na to upozornila.

Údržba

Čistenie

Stoj môže byť čistený mäkkou handrou a jemným čistiacim prostriedkom. Nikdy nepoužívajte agresívne prostriedky alebo pieskové čističe na plastové časti.

Po každom použití eliptického rotopedu oprite z jeho častí pot.

Predchádzajte tomu, aby sa vlhkosť dostala na počítačovú konzolu, keďže toto by mohlo spôsobiť nebezpečenstvo elektrického šoku alebo by mohla zlyhať elektronika.

Prosím, udržiajte eliptický rotoped a hlavne počítačovú konzolu mimo priameho slnečného žiarenia, aby ste predišli ich poškodeniu.

Všetky skrutky a pedále stroja kontrolujte prosím každý týždeň, uistite sa, že sú pevne dotiahnuté.

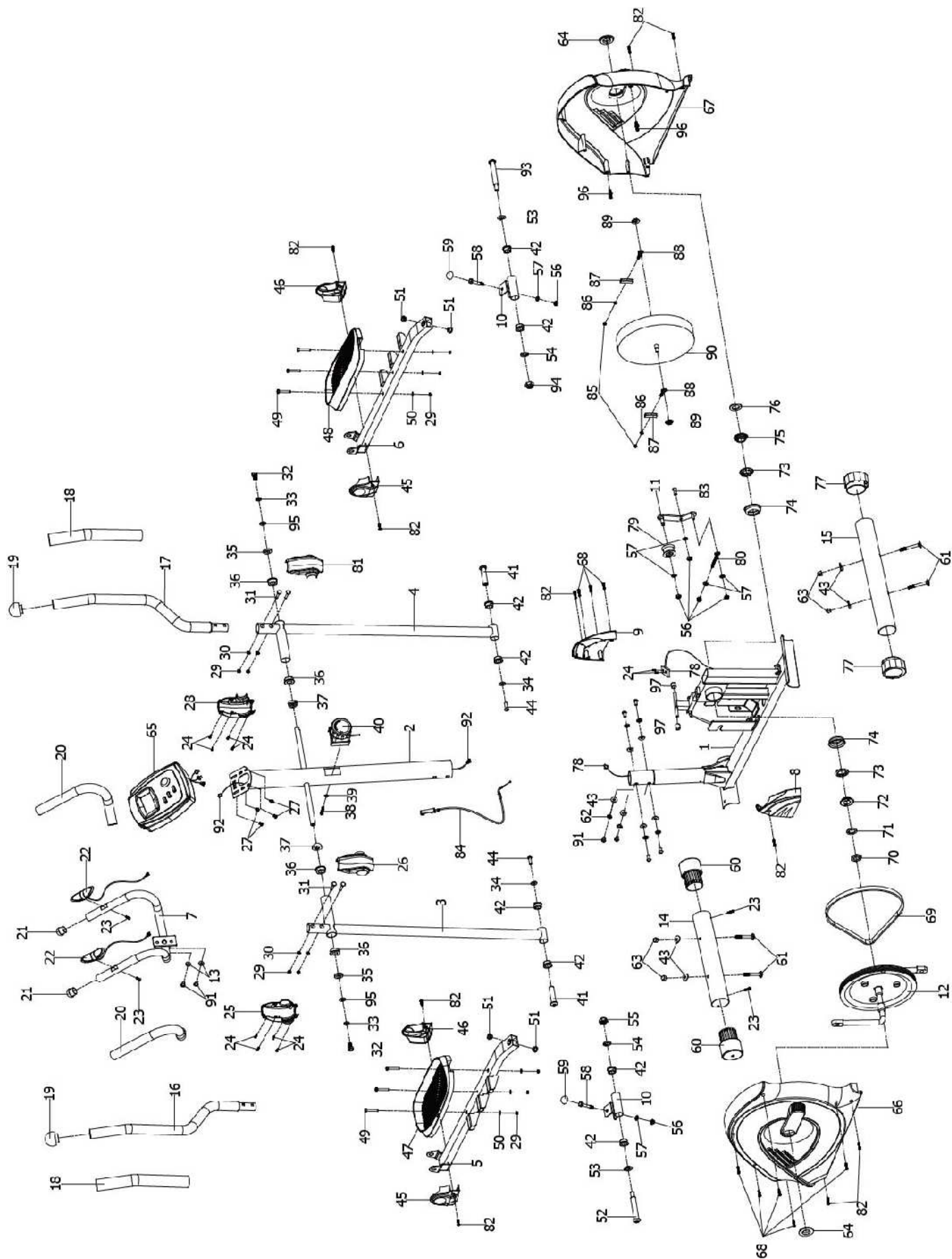
Uloženie

Rotoped udržiajte v čistom a suchom prostredí, chráňte ho pred deťmi.

Riešenie problémov

PROBLÉM	RIEŠENIE
Rotoped sa pri používaní kníže.	Otočte nastavovač na zadnom stabilizátore podľa potreby tak, aby ste vyrovnali rotoped.
Na počítačovej konzole sa nič nezobrazuje.	<ol style="list-style-type: none">1. Odoberte počítačovú konzolu a uistite sa, že všetky káble z počítača sú správne zapojené do káblov, ktoré vedú zo spodnej časti rukoväte.2. Skontrolujte, či sú batérie správne uložené a pružiny batérií sú v správnom kontakte s batériami.3. Batérie v počítačovej konzole môžu byť vybité. Vymeňte ich za nové.
Srdcový pulz sa nezobrazuje alebo je jeho zobrazenie chybné / nekonzistentné.	<ol style="list-style-type: none">1. Uistite sa, že káblové spoje pre ručný senzor sú dobre zabezpečené.2. Aby ste si zaistili, že meranie vášho pulzu bude čo najpresnejšie, prosím vždy položte obe dlane na rukoväť. Ak testujete svoje srdcové hodnoty, potrebujete použiť obe ruky, nie iba jednu.3. Nesnažte sa držať senzory pulzu príliš silno. Pokúste sa udržať primeraný tlak dlaňami na senzor.
Eliptický rotoped vydáva škripavý zvuk pri používaní.	Prosím skontrolujte skrutky a spoje. Všetky uvoľnené skrutky dotiahnite, môžu byť uvoľnené.

Schematický nákres



Zoznam dielov

Číslo.	Popis	Ks	Číslo.	Popis	Ks
001	Hlavný rám	1	032	Skrutka M10x18	2
002	Predný Post	1	033	Podložka pružiny Ø10	2
003	Ľavá časť rukoväte	1	034	Veľká podložka Ø8xØ20x2.0	2
004	Pravá časť rukoväte	1	035	Podložka Ø28x5	2
005	Ľavý nášlapný pedál	1	036	Kovová priechodka Ø33xØ29xØ16x14x3	4
006	Pravý nášlapný pedál	1	037	Plastová priechodka Ø32xØ16x5xØ50	2
007	Riadidlá	1	038	Skrutka M5x45	1
008	Ľavý dekoratívny kryt	1	039	Podložka Ø5	1
009	Pravý dekoratívny kryt	1	040	Otočný gombík na kontrolu napätia	1
010	Držiak v tvare U	2	041	Skrutka Ø15.8x62	2
011	Držiak napínacieho kolesa	1	042	Kovová priechodka Ø24.5xØ16x14	8
012	Kľučka s remenicou	1	043	Veľká oblá podložka Ø8xØ20x2.0	10
013	Zaoblená Podložka Ø8xØ16x1.5	2	044	Skrutka M8x20	2
014	Predný Stabilizér	1	045	Chránič nášlapného pedálu - A	2
015	Zadný Stabilizér	1	046	Chránič nášlapného pedálu -B	2
016	Ľavé riadidlo	1	047	Ľavý nožný pedál	1
017	Pravé riadidlo	1	048	Pravý nožný pedál	1
018	Pena rukoväte	2	049	Skrutka M6x40	6
019	Koncovka riadidiel Ø32x1.5	2	050	Podložka Ø6xØ12	6
020	Rukoväť – pena na rúčkach	2	051	Kovová priechodka Ø18xØ8	4
021	Koncovka riadidiel Ø28.6x1.5	2	052	Skrutka pre ľavý držiak v tvare U 1/2"	1
022	Senzor pulzu s káblom L=750	2	053	Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3	2
023	Skrutka ST4.2x20	4	054	Podložka pružiny Ø13xØ20x2	2
024	Skrutka ST2.9x12	10	055	Ľavá nylonová matica 1/2"	1
025	Chránič ľavej časti rukoväte -A	1	056	Nylonová matica M8	6
026	Chránič pravej časti rukoväte -B	1	057	Podložka Ø8xØ16x1.5	6
027	Skrutka M5*10	4	058	Skrutka M8X50	2
028	Chránič ľavej časti rukoväte -A	1	059	Cap S13	2
029	Nylonová matica M6	10	060	Koncovka predného stabilizátora	2
030	Nerovná podložka Ø6xØ12x1.0	4	061	Skrutka M8X70	4
031	Skrutka M6x35	4	062	Podložka pružiny Ø8	6

Zoznam dielov

Číslo.	Popis	Ks	Číslo.	Popis	Ks
063	Matica s oblou hlavou M8	4	081	Chránič pravej časti rukoväte -B	1
064	Koncovka	2	082	Samorezná skrutka ST4.2x20	10
065	Konzola	1	083	Skrutka M8X20	1
066	Ľavý chránič reťaze	1	084	Kábel napätia L=1800	1
067	Pravý chránič reťaze	1	085	Matica M6	2
068	Skrutka ST4.2X25	8	086	Podložka pružiny Ø6	2
069	Pás PJ360 J6	1	087	Držiak v tvare U	2
070	Matica 7/8"	1	088	Skrutka na nastavovanie M6X36	2
071	Podložka Ø34.5xØ23x2.5	1	089	Matica M10x1	2
072	Matica ložiska s drážkou 7/8"	1	090	Zotrvačník Ø230	1
073	Ložisko	2	091	Skrutka M8X15	8
074	Ložisko	2	092	Kábel senzora I L=1100	1
075	Zubová matica ložiska 15/16"	1	093	Skrutka pre pravý držiak v tvare U 1/2"	1
076	Podložka Ø40xØ24x2.5	1	094	Pravá nylonová matica 1/2"	1
077	Koncovka zadného stabilizátora	2	095	Podložka Ø10xØ20x2.0	2
078	Kábel senzoru II L=1600	1	096	Skrutka plastová	2
079	Tlakové koliesko	1	097	Gumená priechodka	2
080	Skrutka – na nastavovanie M8x85	1			

Používateľský manuál má iba informačnú funkciu.

Výrobca/Dovozca pre SR: EXIsport, s.r.o.

Rok výroby: 2013

Vyrobené v Číne

EXIsport s.r.o

Opatovská cesta 14, 040 01 Košice, Slovakia

info@exisport.sk, www.exisport.com

ZÁRUČNÝ LIST

Názov výrobku:

Typové číslo:

Zákazník:

.....

Záručná doba trvá 24 mesiacov od zakúpenia tovaru.

Záruka sa nevzťahuje na škody vzniknuté:

- zavinením užívateľa, t.j. mechanickým poškodením, haváriou, zanedbaním údržby, nevhodným uskladnením,
- bežným opotrebením a škodami vzniknutými z nedbalosti,
- škodami spôsobenými neodbornou montážou,

Dátum predaja:

Podpis, pečiatka:

Servisné stredisko: EXIsport

Opatovská cesta 14

040 01 Košice

SK