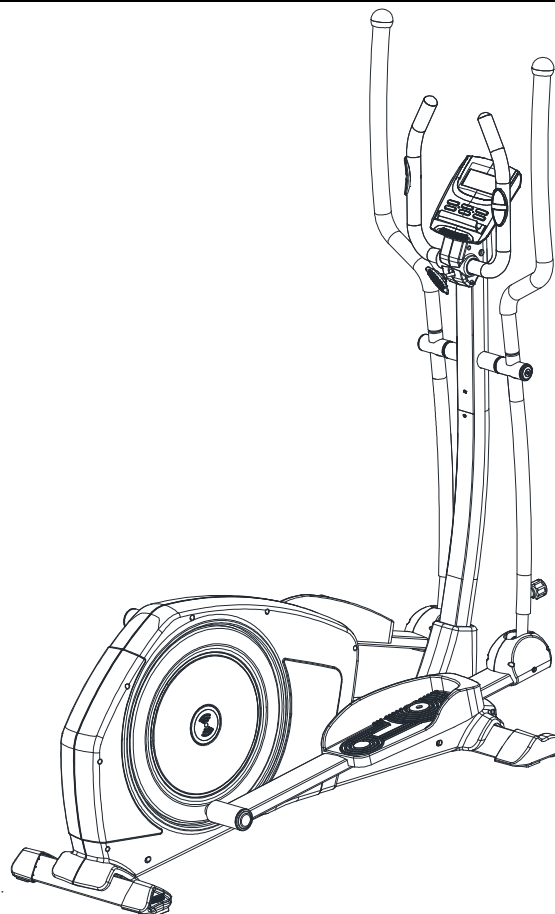


# *Magnetický rotoped - Motorizovaný* **Montážny návod**

**Model: GP518H-M**

---



---

## *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 dovolíte 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 svojim 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 dospeljej 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 stroja 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!

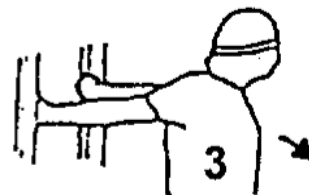
# Zahrievanie, strečing:



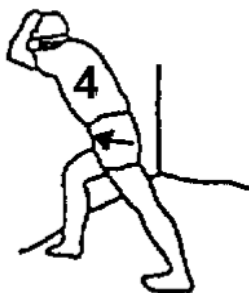
15 sekúnd každá ruka



20 sekúnd



20 sekúnd



25 sekúnd



20 sekúnd



20 sekúnd



30 sekúnd



25 sekúnd pre každú nohu



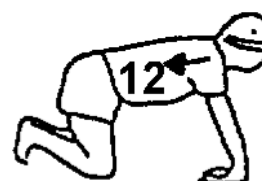
30 sekúnd



20 sekúnd



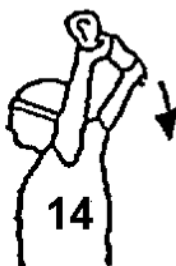
5 sekúnd x 3 krát



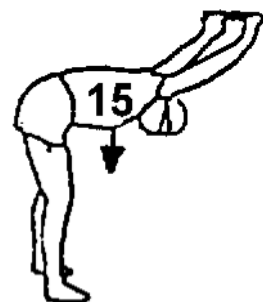
20 sekúnd



20 sekúnd pre každú nohu



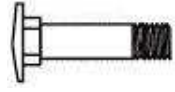
5 krát

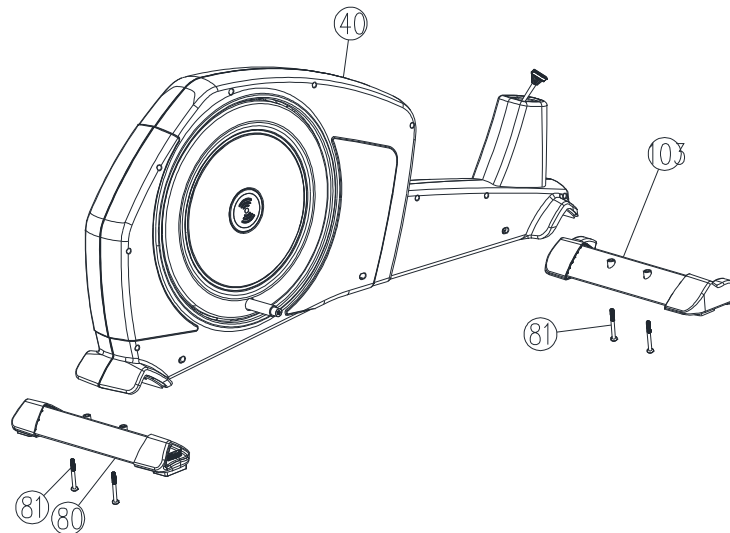


15 sekúnd

# Montážny návod

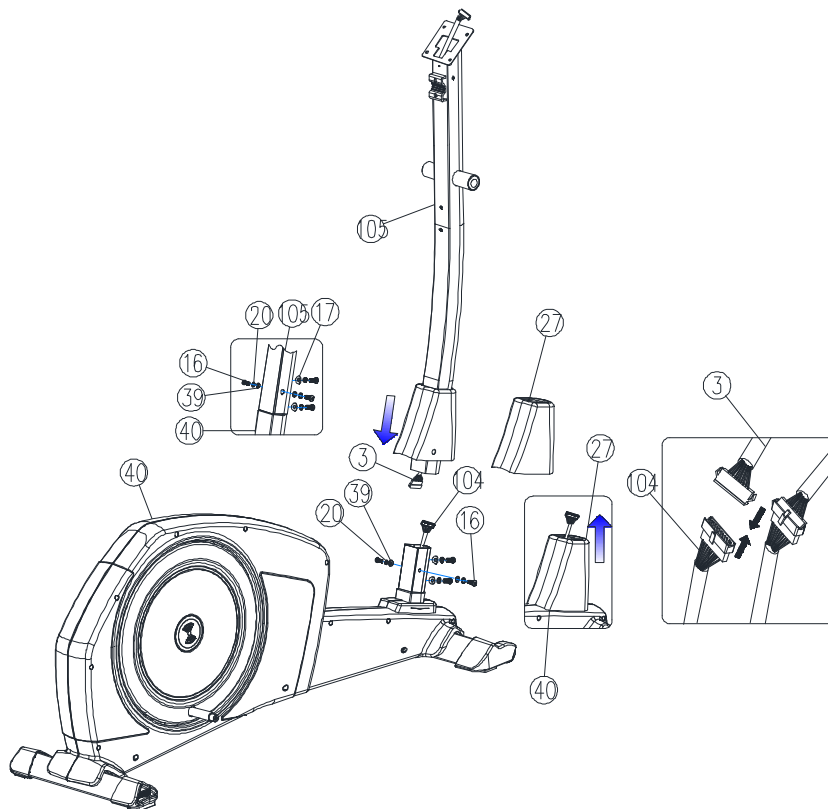
## KROK 1.

#81	<b>X4</b>
	






## KROK 2.

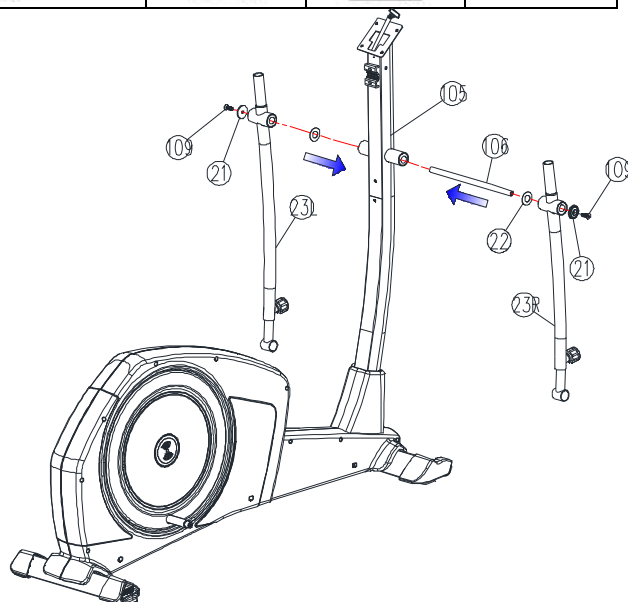
#16	#20	#17	<b>X2</b>	#16	#20	#39	<b>X2</b>
							





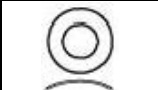
# Montážny návod

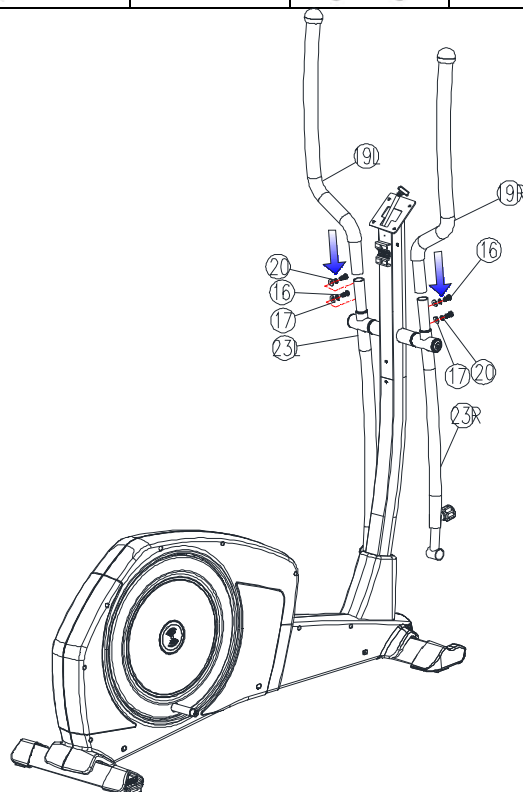
## **KROK 3.**

#109	#21	#22	<b>X2</b>
			







## **KROK 4.**

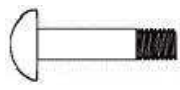




#16	#20	#17	<b>X4</b>
			

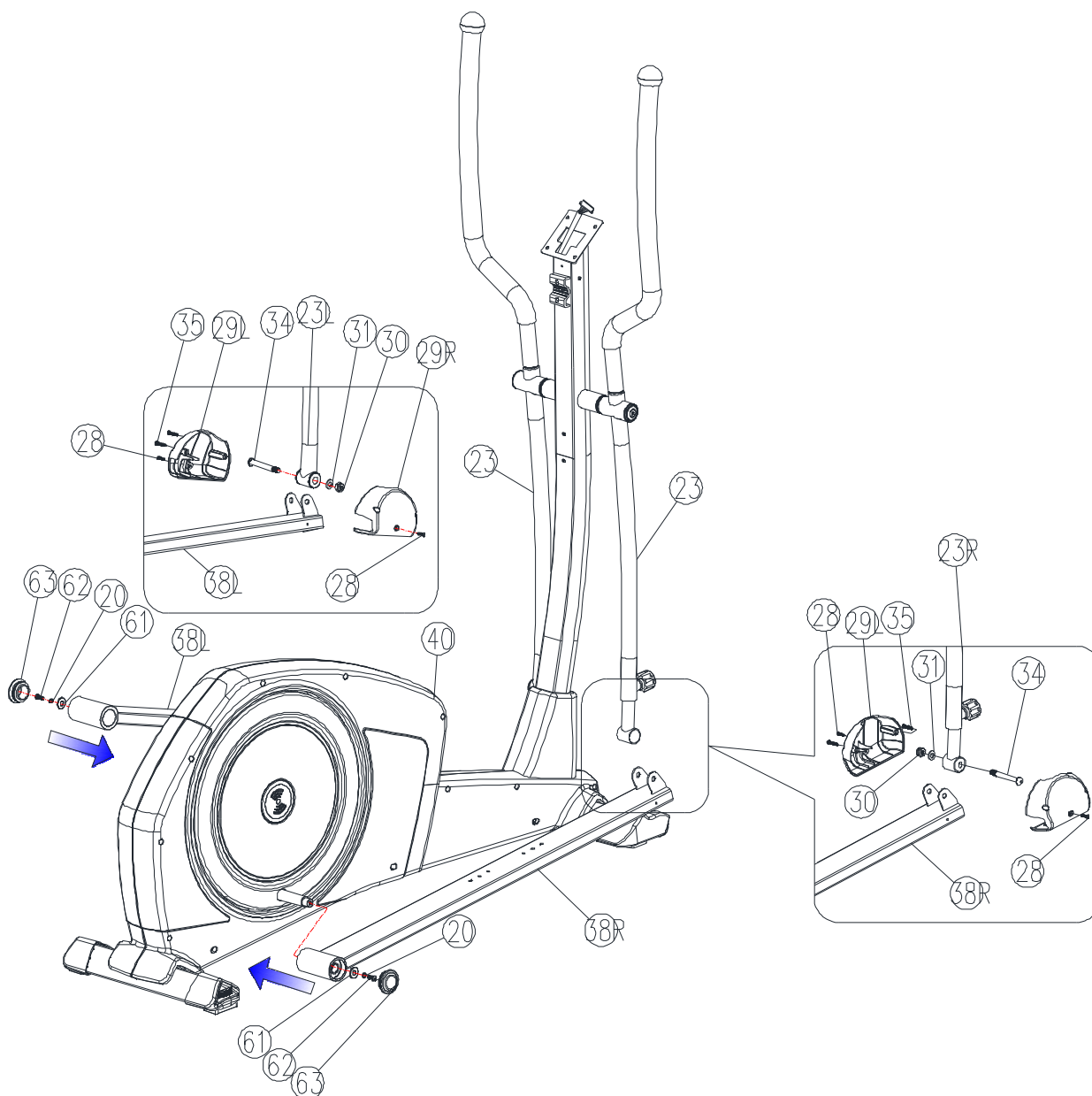


# Montážny návod

## KROK 5.

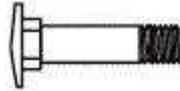



#63	#62	#20	#61	<b>X2</b>
				

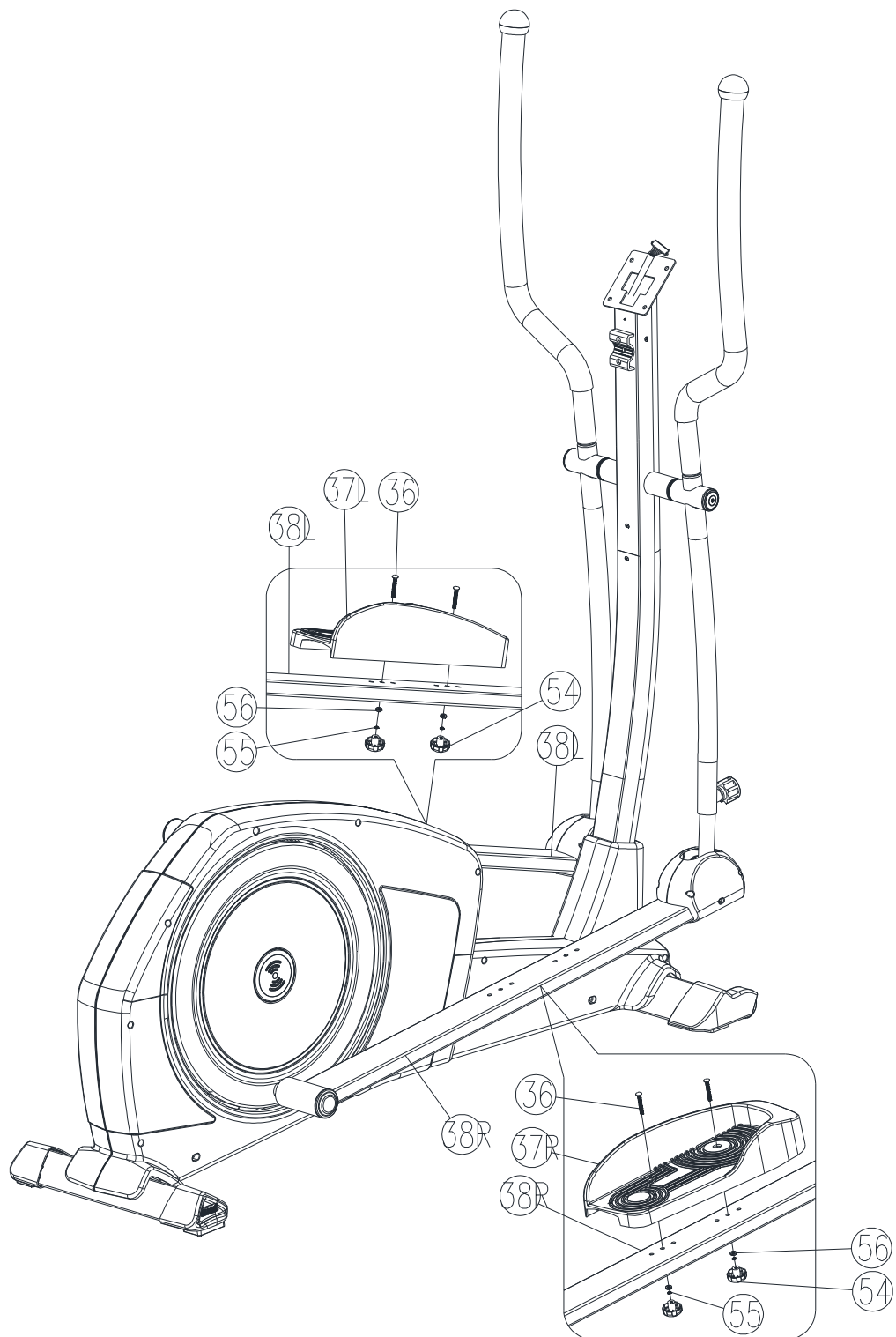
#34	#31	#30	<b>X2</b>	#35	#28	<b>X4</b>
						



# Montážny návod






## **KROK 6.**


#36	#55	#56	#54	<b>X4</b>
				

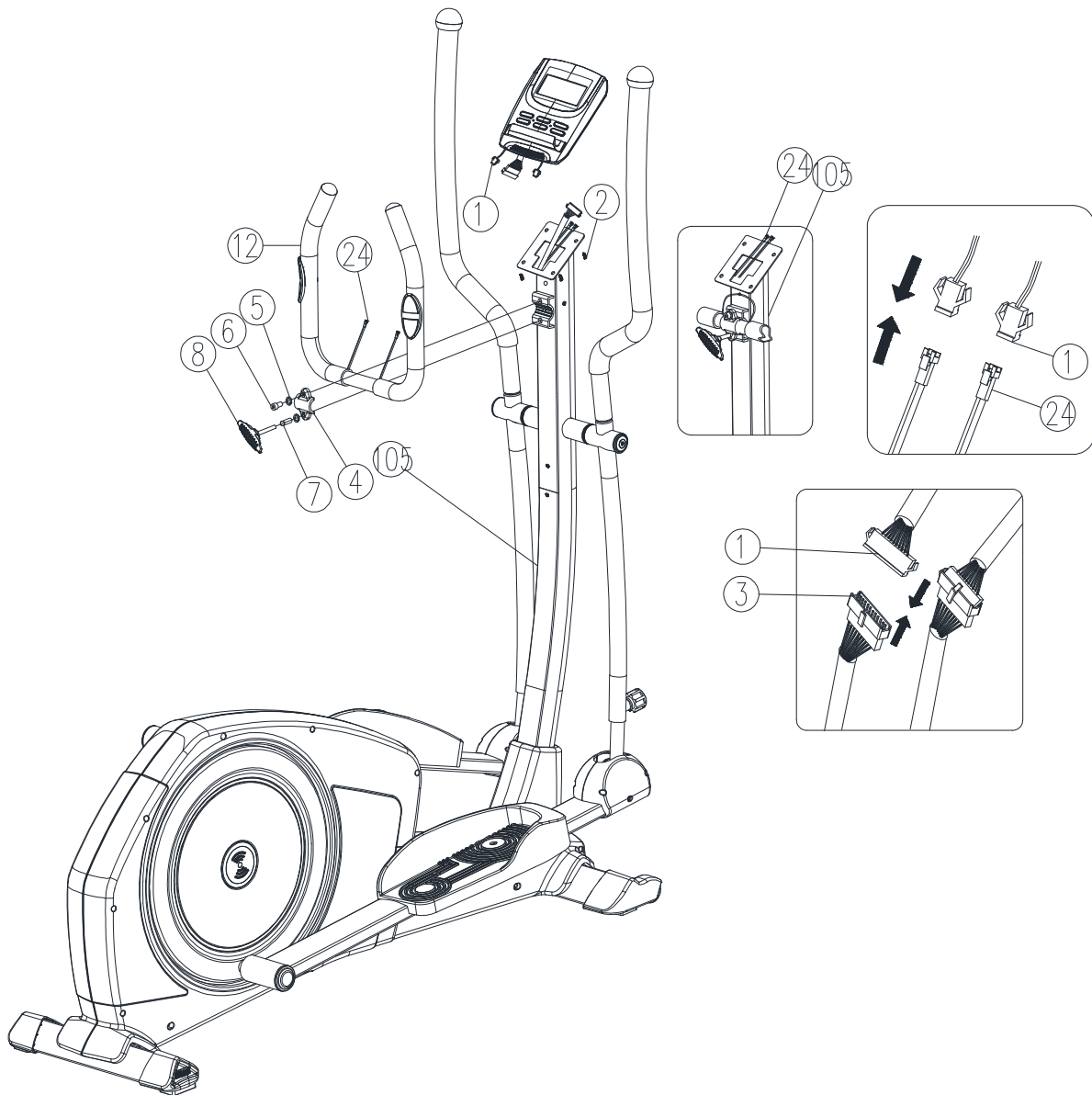


# Montážny návod

## **KROK 7.**

#8	#7	#5	<b>X1</b>	#6	#5	<b>X1</b>
						



#2	<b>X4</b>
	

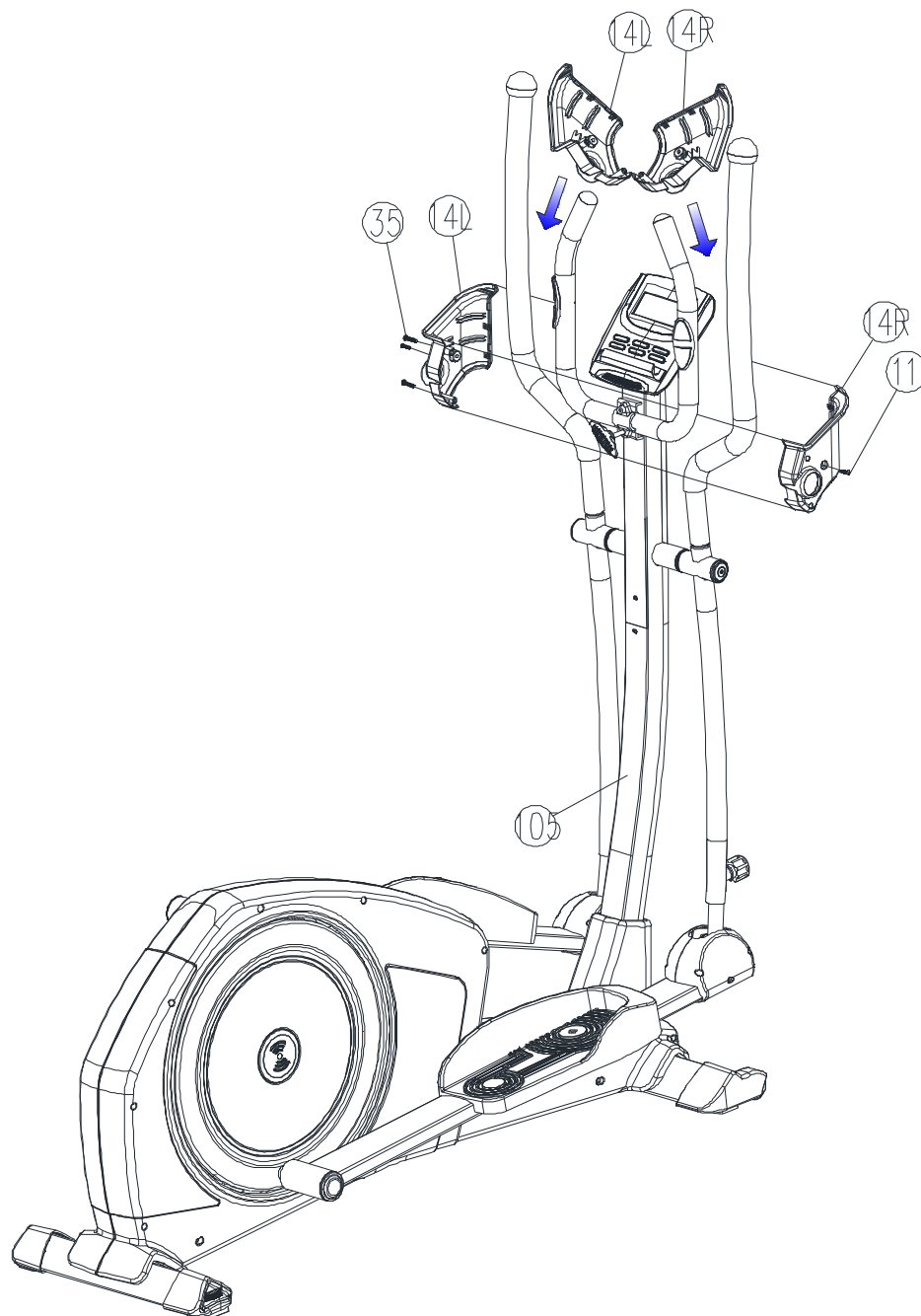




# Montážny návod

## KROK 8.

#35	<b>X2</b>	#11	<b>X2</b>
			



# Inštrukcie ku konzole

B31862SOB PMS



## Výber programu a zadanie hodnoty

1. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberte program a potom stlačte ENTER a tak potvrdíte vybraný režim cvičenia.
2. V manuálnom režime, bude konzola používať tlačidlá UP alebo DOWN, aby ste nastavili hodnoty pre Vaše cvičenie TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), PULSE (tep).
3. Stlačte tlačidlo START/STOP pre začiatok cvičenia.
4. Keď dosiahnete svoje cieľové hodnoty, konzola vydá zvuk – pípnutie – a potom sa zastaví.
5. Ak si nastavíte viacero cieľových hodnôt a budete chcieť dosiahnuť ďalšiu hodnotu, stlačte tlačidlo START/STOP, aby cvičenie ďalej pokračovalo.

## Funkcia Wake-Up

Monitor vstúpi do režimu SLEEP (LCD displej sa vypne), ak nezachytí žiadny vstupný signál alebo ak po dobu 4 minút nebolo stlačené žiadne tlačidlo. Stlačením obrazovky spustíte monitor.

## Funkcie a vlastnosti:

1. TIME (čas): zobrazuje čas, ktorý uplynul od začiatku cvičenia v minútach a sekundách. Vaša konzola bude počítat automaticky od 0:00 to 99:59 po sekundách. Konzolu si môžete naprogramovať, aby čas odrátavala, použitím tlačidiel UP a DOWN. Ak budete v cvičení pokračovať aj keď čas dosiahne hodnotu 0:00, konzola začne pípať a resetuje sa do pôvodného nastavenia, aby vám oznámila, že váš tréning sa skončil.
2. DISTANCE (vzdialenosť): Kumulatívne zobrazuje vzdialenosť, ktorá bola prekonaná počas jednotlivých tréningov. Maximálna hodnota je 99,9 km.
3. RPM: Kadencia pedálovania.
4. WATT: Množstvo mechanickej energie, ktorú dostáva konzola z vášho cvičenia.
5. SPEED (rýchlosť): Zobrazuje hodnotu rýchlosti tréningu v km/hod.
6. CALORIES (kalórie): Vaša konzola odhadne kumulatívne spálené kalórie v danom okamihu počas tréningu.
7. PULSE (tepová frekvencia): Vaša konzola zobrazuje tepovú frekvenciu v úderoch za minútu počas tréningu.

8. AGE (vek): Na vašej konzole si môžete naprogramovať vek od 10 to 99 rokov. Ak vek nenastavíte, táto funkcia ostane na predvolenej hodnote 35 rokov.
9. TARGET HEART RATE (cieľový pulz, cieľová tepová frekvencia): Tepová frekvencia, ktorú by ste si mali zachovať počas celej doby cvičenia je vašou cieľovou tepovou frekvenciou v úderoch za minútu.
10. PULSE RECOVERY (zobrazenie pulzu): Počas fázy štartu – START – držte ruky na rukoväti alebo si nechajte zapnutý hrudný monitor a potom stlačte tlačidlo “PULSE RECOVERY” Čas sa začne odrátavať od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Hneď ako sa zobrazí hodnota 00:00, konzola zobrazí váš pulz a ohodnotí ho známkou od F1.0 do F6.0.

<b>1.0</b>	znamená	<b>FANTASTICKÉ</b>
<b>1.0 &lt; F &lt; 2.0</b>	znamená	<b>VYNIKAJÚCE</b>
<b>2.0 ≤ F ≤ 2.9</b>	znamená	<b>DOBRE</b>
<b>3.0 ≤ F ≤ 3.9</b>	znamená	<b>USPOKOJUJÚCE</b>
<b>4.0 ≤ F ≤ 5.9</b>	znamená	<b>POD PRIEMEROM</b>
<b>6.0</b>	znamená	<b>ZLÉ</b>

**Poznámka:** Ak vstupný signál pre hodnotu pulzu chýba, konzola zobrazí v okienku pre hodnotu pulzu „P“. Ak konzola zobrazí “ERR” v okne správy, prosím opätovne stlačte tlačidlo PULSE RECOVERY a uistite sa, že vaše ruky pevne uchopili riadičľa alebo že váš hrudný monitor je správne pripojený.

11. DISTANCE BAR (tehličky vzdialenosti): Každá tehlička predstavuje 100 metrov..

### Kľúčové funkcie:

K dispozícii je 6 tlačidiel, ich funkcie sú nasledovné:

START/STOP	<p>a. Funkcia rýchleho štartu: Umožňuje naštartovať vašu konzolu bez toho, aby ste si museli vybrať program. Umožňuje iba manuálny tréning. Čas začína automaticky od nuly.</p> <p>b. Počas režimu cvičenia, stlačte tlačidlo STOP pre zastavenie tréningu.</p> <p>c. Počas režimu STOP, stlačte tlačidlo START, pre začatie.</p>
UP	<p>a. Stlačte tlačidlo, aby ste zvýšili odporu v režime tréningu.</p> <p>b. Počas režimu nastavovania, stlačte tlačidlo, aby ste navýšili hodnotu Time (čas), Distance (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), Age (vek) a vyberte si pohlavie a Program.</p>
DOWN	<p>a. Stlačte tlačidlo pre zníženie odporu počas režimu tréningu.</p> <p>b. Počas režimu nastavovania, stlačte tlačidlo, aby ste znížili hodnoty tréningu Time (čas), Distance (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), AGE (vek) a zadajte vek a Program.</p>
ENTER	<p>a. Počas režimu nastavovania, stlačte tlačidlo, aby ste potvrdili nastavené hodnoty.</p> <p>b. V režime zastavenia – STOP – podržaním tohto tlačidla na viac ako 2 sekundy, používateľ môže resetovať všetky nastavené hodnoty na nulu.</p> <p>c. Počas nastavovania času, pridržanie tohto tlačidla nastaví čas: hodiny a minúty.</p>
BODY FAT	Stlačte toto tlačidlo, aby ste vložili vašu HEIGHT (výšku), WEIGHT (váhu), GENDER (pohlavie) and AGE (vek) a zariadenie potom vyráta vaše % tuku.
PULSE RECOVERY	Stlačením tlačidla aktivujete funkciu obnovy pulzu.

## Úvod do programov a prevádzky:

### **Manuálny program: Manuál**

P1 je manuálny program. Používateľ môže začať s cvičením stlačením tlačidla START/STOP. Predvolená úroveň oporu je 5. Používatelia môžu cvičiť na akejkoľvek želanej úrovni odporu (nastavením pomocou tlačidiel UP/DOWN počas cvičenia) v akomkoľvek čase, s ohľadom na požadované spálenie kalórií alebo určitú vzdialenosť.

#### **Funkcie:**

1. Použitím tlačidiel UP/DOWN vyberiete manuálny program MANUAL (P1).
2. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber programu MANUAL.
3. Položka TIME (čas) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť požadovaný čas tréningu. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj nastavený TIME (čas).
4. Položka DISTANCE (vzdialenosť) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť svoje cieľovú vzdialenosť DISTANCE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoju nastavenú vzdialenosť DISTANCE.
5. Položka CALORIES (kalórie) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoje požadované cieľové kalórie CALORIES. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte požadované kalórie CALORIES.
6. Položka PULSE (pulz) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoj požadovaný pulz počas tréningu PULSE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj požadovaný pulz.
7. Stlačením tlačidla START/STOP začnete s cvičením.

### **Prednastavené programy: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program**

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 sú prednastavené programy. Používatelia môžu cvičiť na rôznych stupňoch záťaží a v rôznych intervaloch. Používatelia si môžu zacvičiť v akejkoľvek želanej úrovni odporu (úpravou hodnoty pomocou tlačidiel UP/DOWN) v akomkoľvek čase, s ohľadom na požadované spálenie kalórií alebo určitú vzdialenosť.

#### **Funkcie:**

1. Použitím tlačidiel UP/DOWN vyberiete jeden z programov od P2 do P13.
2. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte vybraný program.
3. Položka TIME (čas) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť požadovaný čas tréningu. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj nastavený TIME (čas).
4. Položka DISTANCE (vzdialenosť) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť svoje cieľovú vzdialenosť DISTANCE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoju nastavenú vzdialenosť DISTANCE.
5. Položka CALORIES (kalórie) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoje požadované cieľové kalórie CALORIES. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte požadované kalórie CALORIES.
6. Položka PULSE (pulz) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoj požadovaný pulz počas tréningu PULSE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj požadovaný pulz.
7. Stlačením tlačidla START/STOP začnete s cvičením.

## **Programy nastavené užívateľom: User 1, User 2, User 3, User 4**

Program 14 až 17 sú programy, ktoré si môže užívateľ nastaviť sám. Používateľ môže sám vytvárať hodnoty TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie) a stupeň odporu v 10 stĺpcoch. Hodnoty a profile ostatnú uložené v pamäti po ich nastavení. Používateľ môže tiež zmeniť hodnoty, náročnosť cvičenia počas tréningu v každom stĺpci použitím tlačidiel UP/DOWN. Predstavené hodnoty sa v pamäti nezmenia.

### **Funkcie:**

1. Použitím tlačidiel UP/DOWN vyberiete jeden z programov od P14 do P17.
2. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte vybraný program.
3. Stĺpec 1 sa rozbliká, použitím tlačidiel UP/DOWN, aby ste tak vytvorili svoj osobný cvičebný profil. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte prvý stĺpec svojho osobného cvičebného profilu. Prednastavený stupeň záťaže je 1.
4. Stĺpec 2 sa rozbliká, použitím tlačidiel UP/DOWN, aby ste tak vytvorili svoj osobný cvičebný profil. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte druhý stĺpec svojho osobného cvičebného profilu.
5. Nasledujte vyššie spomenuté kroky, aby ste ukončili nastavenie svojho osobného tréningového profilu. Stlačte ENTER na potvrdenie požadovaného cvičebného profilu.
6. Položka TIME (čas) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť požadovaný čas tréningu. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj nastavený TIME (čas).
7. Položka DISTANCE (vzdialenosť) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť svoje cieľovú vzdialenosť DISTANCE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoju nastavenú vzdialenosť DISTANCE.
8. Položka CALORIES (kalórie) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoje požadované cieľové kalórie CALORIES. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte požadované kalórie CALORIES.
9. Položka PULSE (pulz) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoj požadovaný pulz počas tréningu PULSE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj požadovaný pulz.
10. Stlačením tlačidla START/STOP začnete s cvičením

## **Program s kontrolou srdcového tepu (HRC): 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.**

Program 18 až Program 22 je program s kontrolou srdcového tepu a Program 22 je Target HRC program s cieľovým srdcovým tepom.

Program 18 nastavený na 55% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{VEK}) \times 55\%$

Program 19 nastavený na 65% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{VEK}) \times 65\%$

Program 20 nastavený na 75% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{VEK}) \times 75\%$

Program 21 nastavený na 85% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{VEK}) \times 85\%$

Program 22 nastavený na Target H.R.C. – cvičenie nastavené na váš cieľový srdcový pulz.

Používatelia môžu cvičiť na základe nimi vybraného programu s kontrolou srdcového tepu na základe zadania AGE (veku), TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie) or TARGET PULSE (cieľový pulz). V týchto programoch konzola prispôsobí stupeň odporu na základe srdcového pulzu, ktorý zistí. Napríklad: stupeň odporu sa môže zvyšovať každých 20 sekúnd, pokiaľ zistený srdcový tep je nižší ako cieľový H.R.C. Taktiež sa stupeň odporu môže znižovať každých 20 sekúnd, pokiaľ je srdcový tep vyšší, ako cieľový H.R.C.

**Funkcie:**

1. Použitím tlačidiel UP/DOWN vyberiete jeden z programov od P18 do P22.
2. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte vybraný program.
3. Položka AGE (vek) sa rozbliká pri programoch od P18 do P21 môžete stlačiť tlačidlá UP alebo DOWN aby ste si nastavili AGE (vek). Prednastavený vek je 35 rokov.
4. Pri programe 22, cieľový pulz - TARGET PULSE sa rozbliká a pomocou tlačidiel UP alebo DOWN si nastavíte svoj cieľový pulz - TARGET PULSE medzi 80 až 180. Prednastavený pulz je 120.
5. Položka TIME (čas) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť požadovaný čas tréningu. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj nastavený TIME (čas).
6. Položka DISTANCE (vzdialenosť) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť svoje cieľovú vzdialenosť DISTANCE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoju nastavenú vzdialenosť DISTANCE.
7. Položka CALORIES (kalórie) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoje požadované cieľové kalórie CALORIES. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte požadované kalórie CALORIES.
8. Položka PULSE (pulz) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoj požadovaný pulz počas tréningu PULSE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj požadovaný pulz.
9. Stlačením tlačidla START/STOP začnete s cvičením.

**Program s kontrolou produkcie Watt: Watt Control**

Program 23 je program závislý od rýchlosti. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte hodnoty TARGET WATT (cieľový hodnota Watt), TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) a CALORIES (kalórie). Počas režimu cvičenia sa stupeň odporu meniť nemôže. Napríklad: stupeň odporu sa môže zvýšiť, ak je rýchlosť príliš nízka. Alebo sa stupeň odporu môže znížiť, ak je rýchlosť príliš vysoká. Výsledkom bude, že celková hodnota WATT bude blízka cieľovej hodnote WATT, ktorá bola nastavená užívateľom.

**Funkcie:**

1. Použitím tlačidiel UP/DOWN vyberiete program WATT CONTROL (P23).
2. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte vybraný program.
3. Položka TIME (čas) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť požadovaný čas tréningu. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj nastavený TIME (čas).
4. Položka DISTANCE (vzdialenosť) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť svoje cieľovú vzdialenosť DISTANCE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoju nastavenú vzdialenosť DISTANCE.
5. Položka WATT bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoju cieľovú hodnotu WATT. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoju nastavenú cieľovú hodnotu WATT. Prednastavená hodnota WATT je 100.
6. Položka CALORIES (kalórie) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoje požadované cieľové kalórie CALORIES. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte požadované kalórie CALORIES.
7. Položka PULSE (pulz) bude blikať a použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte svoj požadovaný pulz počas tréningu PULSE. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj požadovaný pulz.
8. Stlačením tlačidla START/STOP začnete s cvičením.

### Poznámka:

1. WATT = krútiaci moment (KGM) \* RPM \* 1.03
2. V tomto programe je WATT konštantná hodnota. To znamená, že ak pedálujete rýchlo, stupeň odporu bude klesať, ak pedálujete pomaly, výška odporu sa zvýši. Takto sa váš stroj snaží udržať v rovnakej hodnote WATT.

### Program podľa % tuku: Body Fat

Program 24 je špeciálny program, vytvorený tak, aby vyrátal percento telesného tuku a podľa toho ponúkol špecifický program s presne vyrátanou záťažou. Na základe % FAT rozoznávame tri druhy typov tela.

Typ 1: % telesného tuku > 27

Typ 2:  $27 \geq$  telesný tuk %  $\geq$  20

Typ 3: telesný tuk % < 20

Konzola vám ukáže testovacie výsledky na percento tuku: FAT PERCENT

### Funkcie:

1. Použitím tlačidiel UP/DOWN vyberiete program (P24).
2. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte vybraný program.
3. Položka HEIGHT (výška) bude blikať a stlačením tlačidla UP alebo DOWN si nastavíte svoju HEIGHT (výšku). Stlačte tlačidlo ENTER na potvrdenie zadanej výšky HEIGHT. Prednastavená výška je 170cm.
4. Položka WEIGHT (hmotnosť) bude blikať a stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavíte svoju WEIGHT (váhu). Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoju WEIGHT (váhu). Prednastavená váha je 70 kg.
5. Položka GENDER (pohlavie) bude blikať a stlačením tlačidla UP alebo DOWN si vyberte svoje pohlavie. Number 1 znamená muž and number 0 znamená žena. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoje pohlavie Gender. Prednastavené pohlavie je 1 (muž).
6. Položka AGE (vek) bude blikať a stlačením tlačidla UP alebo DOWN si vyberiete svoj AGE (vek). Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoj zadaný vek - AGE. Prednastavený vek je 35.
7. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte meranie svojho telesného tuku. Ak sa v okienku zobrazí E, prosím uistite sa, že vaše ruky pevne uchopili rukoväť na riadidlách alebo že hrudný pás je správne pripevnený na vašom tele. Potom stlačte tlačidlo START/STOP znovu, aby ste spustili meranie telesného tuku.
8. Keď konzola skončí s vyrátavaním vášho telesného tuku, finálna hodnota sa zobrazí na LDC displeji ako FAT PERCENT.
9. Stlačením tlačidla START/STOP začnete s cvičením.

### Sprievodca funkciami:

#### Sleep Mode (režim spánku):

Konzola vstúpi do režimu spánku, ak po dobu 4 minút nezachytí žiadny signál alebo vstup alebo ak počas tejto doby nebolo stlačené žiadne tlačidlo. Na prebudenie konzoly stlačte akékoľvek tlačidlo.

#### Chybové hlásenia:

<b>E1 (ERROR 1):</b>	<b>Normálny stav:</b> Ak monitor nedostane signál od prevodovky motora viac ako 4 sekundy a vyšle signál na 3x, potom LCD zobrazí E1. <b>Stav pri zapnutí:</b> Prevodovka motorov sa vráti automaticky na nulu, ak nie je možné zistiť signál motora dlhšie ako 4 sekundy, vtedy sa motor okamžite vypne a na LCD displeji sa zobrazí E1. Všetky ostatné informácie o funkciách a ostatné digitálne značky
----------------------	---

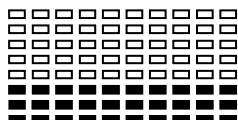
	budú tmavé, rovnako všetky výstupy budú rovnako vypnuté.
<b>E2 (ERROR 2):</b>	Keď monitor číta dáta z pamäte a ak ID kód nie je správny alebo je pamäť poškodená, monitor zobrazí E2 okamžite po štarte.
<b>E3 (ERROR 3):</b>	Po 4 sekundách v režime štartu, konzola zistí chybný motor, ktorý sa od spustenia nepohne z nulovej hodnoty, vtedy LCD displej zobrazí chybu“E3”.

## LCD Grafika cvičebných programov

### Prednastavené profily cvičenia:

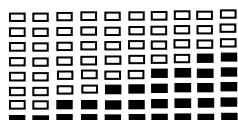
#### PROGRAM 1

##### MANUAL



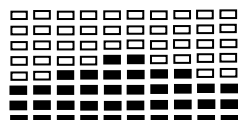
#### PROGRAM 2

##### STEPS



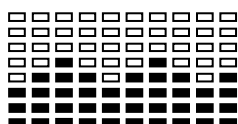
#### PROGRAM 3

##### HILL



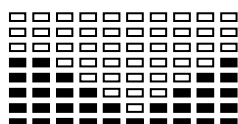
#### PROGRAM 4

##### ROLLING



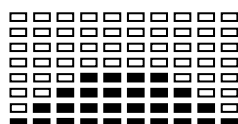
#### PROGRAM 5

##### VALLEY



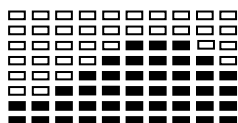
#### PROGRAM 6

##### FAT BURN



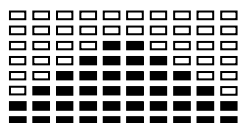
#### PROGRAM 7

##### RAMP



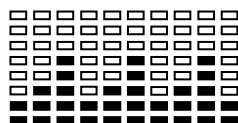
#### PROGRAM 8

##### MOUNTAIN



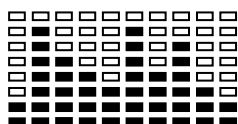
#### PROGRAM 9

##### INTERVALS



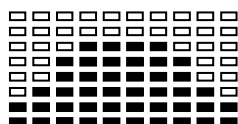
#### PROGRAM 10

##### RANDOM



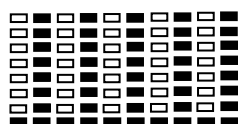
#### PROGRAM 11

##### PLATEAU



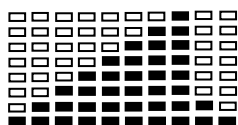
#### PROGRAM 12

##### FARTLEK



#### PROGRAM 13

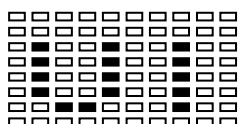
##### PRECIPICE



### Programy nastaviteľné užívateľom

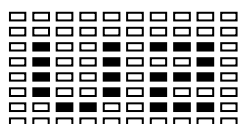
#### PROGRAM 14

##### USER 1



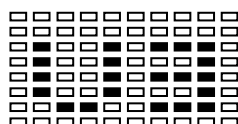
#### PROGRAM 15

##### USER 2



#### PROGRAM 16

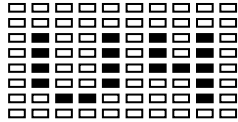
##### USER 3





**PROGRAM 17**

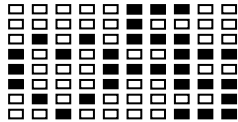
**USER 4**



**Profily s programom podľa srdcového tepu:**

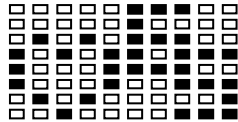
**PROGRAM 18**

**55% H.R.C**



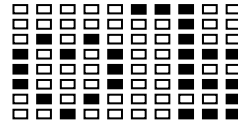
**PROGRAM 19**

**65% H.R.C.**



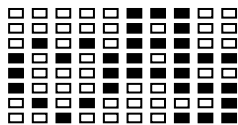
**PROGRAM 20**

**75% H.R.C.**



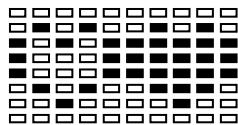
**PROGRAM 21**

**85% H.R.C.**



**PROGRAM 22**

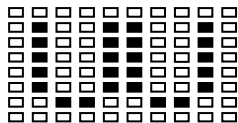
**TARGET H.R.C.**



**Program s kontrolou WATT**

**PROGRAM 23**

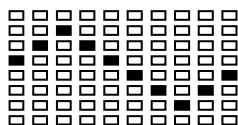
**WATT CONTROL**



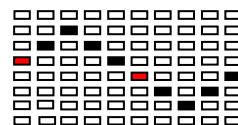
**Program na testovanie telesného tuku:**

**PROGRAM 24**

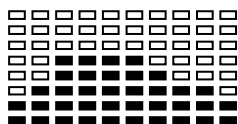
**BODY FAT (STOP MODE)**



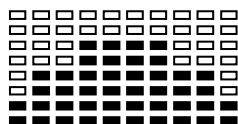
**BODY FAT (START MODE)**



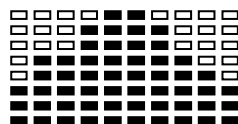
**Jeden z nasledujúcich šiestich programov sa zobrazí automaticky po premeraní vášho telesného tuku:**



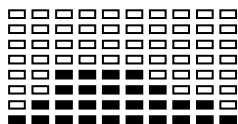
**Čas cvičenia: 40 minút**



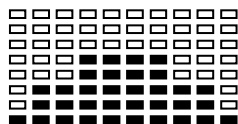
**Čas cvičenia: 40 minút**



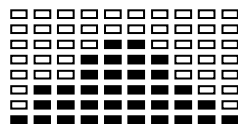
**Čas cvičenia: 20 minút**



**Čas cvičenia: 40 minút**

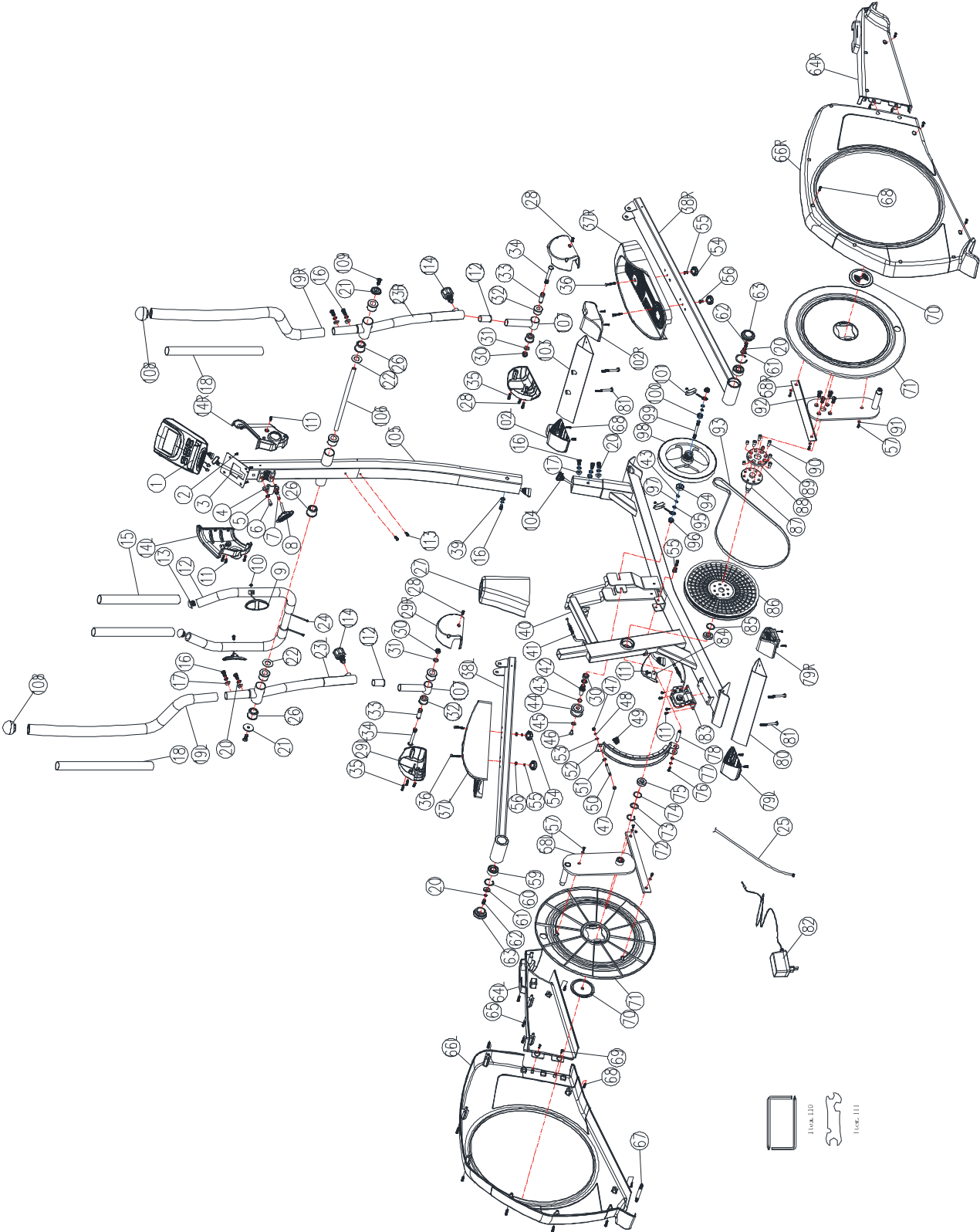


**Čas cvičenia: 40 minút**



**Čas cvičenia: 20 minút**

# Schematický nákres



## Zoznam dielov

časť #	Popis	Množstvo
1	Konzola	1
2	Skrutka M5	4
3	Vrchný kábel počítača	1
4	Držiak na riadidlá	1
5	Podložka pružiny	2
6	Skrutka s okrúhlou hlavou M7	1
7	Distančná rúrka	1
8	Otočný gombík v tvare T	1
9	Podložka na snímanie pulzu	2
10	Samorezná skrutka	2
11	Skrutka M5	7
12	Rukoväť	1
13	Koncovka riadidiel	2
14L	Plastová krytka (ľavá)	1
14R	Plastová krytka (pravá)	1
15	Penová guma rukoväte	2
16	Imbusová Skrutka M8	8
17	Zakrivená podložka	6
18	Vrchná penová guma rukoväte	2
19L	Vrchná rukoväť (ľavá)	1
19R	Vrchná rukoväť (pravá)	1
20	Podložka pružiny	10
21	Kovová podložka	2
22	Plochá podložka	2
23L	Spodná rukoväť ľavá	1
23R	Spodná rukoväť pravá	1
24	Kábel na snímanie pulzu	2
25	DC kábel	1
26	Priečodka	6
27	Predný plastový kryt	1
28	Skrutka s oblou hlavou M5	4
29L	Plastový kryt pre opornú tyč (ľavý)	2

## Zoznam dielov

časť #	Popis	Množstvo
29R	Plastový kryt pre opornú tyč (pravý)	2
30	Poistná nylonová matica M10	3
31	Rovná podložka	2
32	Priechodka	4
33	Oddeľovač trubiek	2
34	Imbusová Skrutka M10	2
35	Samorezná Skrutka M4	6
36	Bránová skrutka M6	4
37L	Pedál (Ľavý)	1
37R	Pedál (Pravý)	1
38L	Oporná tyčka pedálu (Ľavá)	1
38R	Oporná tyčka pedálu (Pravá)	1
39	Plochá podložka	2
40	Hlavný rám	1
41	Káble nižšieho napätia	1
42	Oska voľnobehu	1
43	Vlnitá podložka	3
44	Voľnobeh	1
45	Podložka	1
46	Skrutka so šesťhrannou hlavou M6	1
47	Matica M6	2
48	Podložka	1
49	Kuželová pružina	1
50	Skrutka so šesťhrannou hlavou M6	1
51	Šesťhranná matica M6	1
52	Magnetický set	1
53	Plastová podložka	1
54	Otočný gombík M6	4
55	Podložka pružiny	6
56	Rovná podložka	4
57	Samorezná skrutka M4	6
58L	Kľuka Ľavá	1

## Zoznam dielov

časť #	Popis	Množstvo
58R	Kľuka Pravá	1
59	Ložisko 2203RS	2
60	Podložka v tvare C	2
61	rovná podložka	2
62	Imbusová Skrutka M8	2
63	Koncovka	2
64L	Bočný predný plastový kryt (Ľavý)	1
64R	Bočný predný plastový kryt (Pravý)	1
65	Samorezná skrutka	8
66L	Chránič reťaze (Ľavý)	1
66R	Chránič reťaze (Pravý)	1
67	Oska	1
68	Skrutka M5	16
69	Samorezná Skrutka M4	4
70	Malá okrúhla krytka	2
71	Okrúhly kryt	2
72	Podložka v tvare C	1
73	Oblúková podložka	1
74	Podložka	2
75	Ložisko 6004RS	2
76	Skrutka so šesťhrannou hlavou M6	2
77	Podložka	2
78	Náprava	1
79L	Zadný koncový kryt (Ľavý)	1
79R	Zadný koncový kryt (Pravý)	1
80	Zadný stabilizátor	1
81	Imbusová Skrutka M8	4
82	Adaptér	1
83	Motor	1
84	Senzory vedenia	1
85	Podložka	2
86	Remenica	1

## Zoznam dielov

časť #	Popis	Množstvo
87	Pedál nápravy	1
88	Plastový kryt	1
89	Dištančná rúrka	4
90	Skrutka s okrúhlou hlavou M8	4
91	Podložka	6
92	Skrutka M8	4
93	Pás	1
94	Ložisko 6300RS	1
95	Šesťhranná matica M10	2
96	Matica M10	2
97	Podložka v tvare C	2
98	Zotrvačník	1
99	Oska zotrvačníka	1
100	Ložisko 6000RS	1
101	Set na úpravu popruhu	2 set
102L	Predný koncový kryt (Ľavý)	1
102R	Predný koncový kryt (Pravý)	1
103	Predný stabilizátor	1
104	Spodný počítačový kábel	1
105	Stojan riadidiel	1
106	Rotácia tyče	1
107	Spojovacie rúrka	2
108	Koncová krytka	2
109	Skrutka M8	2
110	Imbusový kľúč	2
111	Kombinované kľúče	1
112	Priečodka	2
113	Skrutka M5	2
114	Rýchlopínací kolík M16	2

## **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**