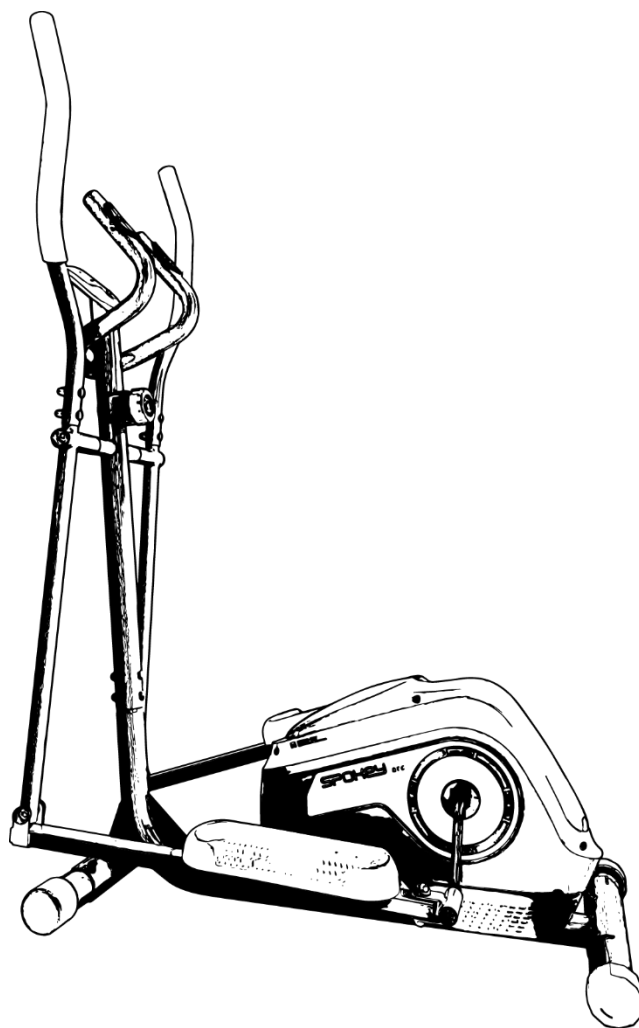


SPOKEY

www.spokey.eu



920877

MODEL: ARC

(PL)	TRENAŻER ELIPTYCZNY	2
(EN)	ELLIPTICAL TRAINER	7
(RU)	ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР	12
(CZ)	MAGNETICKÝ TRENAŽÉR	17
(SK)	ELIPTICKÝ TRENAŽÉR	22
(LT)	ELIPSINIS TRENIRUOKLIS	27
(LV)	ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS	32
(DE)	CROSSTRAINER	37

UWAGI Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania. Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

TRENAŻER ELIPTYCZNY SPOKEY ARC – SPECYFIKACJA

TRENAŻER ELIPTYCZNY - EFEKTY ĆWICZEŃ

- Trenażery eliptyczne / orbitreki są grupą sprzętu doskonale odpowiadającą osobom, które chcą wzmocnić całe ciało. W trakcie treningu angażowane są zarówno dolne, jak i górne partie mięśni, ze szczególnym uwzględnieniem łydek, pośladków oraz obręczy barkowej.
- Ćwiczenia na trenażerze odpowiadają ćwiczeniom na rowerze stacjonarnym, jednak ze względu na konstrukcję urządzenia, w mniejszym stopniu obciążają stawy. Dzięki temu korzystać z niego mogą zarówno osoby w dobrej formie, jak i seniorzy oraz borykający się z nadwagą.

SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU ARC



Ergonomiczne materiały i design – użyte do produkcji wysokiej jakości materiały oraz dopracowany przez naszych

grafików design i ergonomia pozwolą na czerpanie przyjemności z użytkowania naszych urządzeń. Piękny i stylowy wygląd urządzeń będzie zdobił wnętrze twojego domu.



Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz 3 lata na pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 28 kg, Koło zamachowe – 6 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 112 x 63 156 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 110 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciała

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
- Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
- Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
- Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów
- Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 110 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI (SCHEMAT – STR. 44)

nr	opis	Szt.
1	Licznik	1
2	Śruba M5	2
3	Czujnik pulsu	2
4	Środkowy uchwyt kierownicy	1
5	Śruba ST4.2X19	2
6	Zaślepka Φ25	2
7	Oslona	1
8	Śruba M8x30	2
9	Podkładka sprężysta D8	4
10	Oslona piankowa	2
11	Górna część ramienia bocznego (L/R)	2
12	Oslona piankowa	2
13	zaślepka Φ28	2
14	Stoper Φ12.6XΦ6	2
15	Kolumna kierownicy	1
16	Przewód czujnika	1
17	Zaślepka S13	2
18	Śruba M8x16	2
19	Podkładka D8XΦ32X2	2
20	Tuleja Φ32XΦ19X28	4
21	Śruba M8x40	4
22	Podkładka łukowa D8XΦ20X2XR30	7
23	Nakrętka okrągła M8	8
24	Plastikowa wkładka	2
25	Dolna część ramienia bocznego (L/R)	2
26	Śruba M8x60	3
27	Nylonowa nakrętka M8	3
28	Zaślepka S17	6
29	Śruba M10x60	2
30	Tuleja Φ14X12.5XΦ10.1	8
31	Podkładka D10Xφ20X2	4
32	Nylonowa nakrętka M10	8
33	śruba montażowa M8X60	4
34	Zaślepka Φ60	2
35	Przedni stabilizator	1
36	Tylne stabilizator	1
37	Zaślepka Φ60	1
38	Czujnik	1
39	Przewód oporu	1
40	Rama główna	1
41	zaślepka J40X25	4
42	Prowadnica pedała(L/R)	2
43	Śruba M10X45	4
44	Pedał	2
45	Śruba M10X50	2
46	Śruba(L/R) 1/2"	2

nr	opis	Szt.
47	Podkładka łukowa D17	2
48	Tuleja Φ24X20XΦ16.1	4
49	Uchwyt U(L/R)	2
50	Podkładka sprężysta 1/2"	2
51	Nylonowa nakrętka(L/R) 1/2"	2
52	Plastikowa obwódka	2
53	Regulator oporu	1
54	Śruba M5	1
55	Podkładka łukowa D6	1
56	Oslona	1
57	Śruba ST4.2X19	1
58	Podkładka łukowa D8XΦ16X1.5XR30	4
59	Oslona (L/R)	1
60	Nakrętka	1
61	Podkładka	1
62	Obudowa lewego kołnierza	1
63	Wieniec kulowy	2
64	Obudowa kołnierza	2
65	Obudowa prawego kołnierza	1
66	Podkładka	1
67	Koło łańcuchowe	1
68	Pas	1
69	Uchwyt U	2
70	6000 łożysko	2
71	Oś	1
72	Nakrętka	2
73	Nakrętka heksagonalna M10*1.0*5	2
74	Koło zamachowe	1
75	Nylonowa nakrętka M8	2
76	Sprężyna oporu	1
77	Korba	1
78	Śruba M8*20	1
79	Uchwyt pasa	1
80	Walek dociskowy	1
81	Śruba M6*20	3
82	Podkładka d12	2
83	Podkładka sprężysta=ta D6	2
84	Podkładka d6	2
85	Nakrętka heksagonalna M10*1.0*2	1
86	Płyta magnetyczna	1
87	Sprężyna oporu	1
88	Krata plastikowa	1
89	Magnes	4
90	Nakrętka M6	2
91	Wtyczka	2

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

1. Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca
2. Użyj zaprezentowanych narzędzi do montażu
3. Przed montażem sprawdź czy w pudełku znajdują się wszystkie części.

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 45-48)

KROK 1 Zamontuj przedni stabilizator (35) oraz tylny stabilizator (36) do ramy głównej (40) za pomocą śruby montażowej (33), okrągłej nakrętki (23) oraz podkładki łukowej (22)

KROK 2 Podłącz przewód czujnika (16) i (38) oraz przewód regulacji oporu (53) i (39) jak pokazano na rys. 2. Zamocuj kolumnę kierownicy (15) do ramy głównej (40) za pomocą śruby (26), nakrętki (23) oraz podkładki łukowej (22).

Uwaga: dokręć śrubę (26) oraz podkładkę łukową (22) po wykonaniu czynności z kroku 3.

KROK 3 Zamontuj dolną część ramienia bocznego (25L/R) do kolumny kierownicy (15) za pomocą śruby (18), podkładki (9) oraz podkładki D (19).

KROK 4 Zamontuj prowadnicę pedała (42L/R) do korby za pomocą śruby pedała (46L/R), zakrzywionej podkładki (50) oraz nylonowej nakrętki (51L/R).

Zaleca się, aby produkt był montowany przez co najmniej dwie osoby, aby uniknąć ewentualnego zranienia

KROK 5 Zamocuj pedał (44) na prowadnicy pedała (42L/R) za pomocą śruby krzyżakowej (43) oraz nylonowej nakrętki (32)

KROK 6 Podłącz czujniki tak, jak pokazano na rys.4. Zamontuj kierownicę (4) na kolumnie kierownicy (15) za pomocą śruby (8) oraz podkładki łukowej (9).

Zamontuj górną część ramion bocznych (11L/R) do dolnych części (25L/R) za pomocą śruby (21), podkładki łukowej (58) oraz okrągłej nakrętki (23).

KROK 7 Połącz przewody (czujnik pulsu i przewód zasilający licznik) jak pokazano na rys. 5. Następnie zamontuj licznik (1) na kolumnie kierownicy (15) za pomocą śruby (2).

UWAGA: przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że wszystkie śruby oraz nakrętki zostały dobrze dokręcone.

ZWRÓĆ UWAGĘ: zaślepki przedniego stabilizatora jest ruchoma, co ułatwi ci przemieszczenie trenera w inne miejsce. Zaślepki tylnego stabilizatora służą wypoziomowaniu trenera.

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Należy wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł stabilizatora

Ostrożnie unieś trenera na przednie rolki transportowe (Rysunek – str.49) i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

Regulacja oporu

Funkcja regulacji natężenia pozwala na zmianę oporu na pedalach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedalowaniu, a niski zmniejsza go. Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na kolumnie

kierownicy. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku liczby „1”, aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku liczby „8”.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu .

KONSERWACJA

- Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokręta są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodełko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy przewód zasilacza lub wtyczka nie jest uszkodzony.

- W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

UWAGA: Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego. Zaleca się okresowe sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. Nigdy nie ciągnij za kabel. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane.

Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

ZASILANIE

Baterie: 1.5v AAA (2 szt). nie dołączone do urządzenia.

Instalacja baterii:

1. Umieść dwie baterie z tyłu licznika.
2. Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone.
3. Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny lub widoczne są tylko częściowe segmenty, wyjmij baterie i włóż je ponownie.

4. Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.



LICZNIK

Pierwsze uruchomienie

Przed pierwszym uruchomieniem należy upewnić się, że wszystkie kable zostały odpowiednio podłączone, a baterie prawidłowo zamontowane. Wyświetlacz włączy się po naciśnięciu przycisku lub w momencie, gdy zaczniesz pedałować.

Resetowanie

W celu wyzerowania wszystkich wartości (oprócz ODO) proszę przytrzymać przycisk przez trzy sekundy. Uwaga: Wartości wyzerują się również w przypadku wyjęcia baterii z licznika.

Automatyczne włączanie/wyłączanie (auto on/off)

Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty.

Błąd urządzenia

Jeżeli licznik nie wskazuje pomiarów, sprawdź czy przewody zostały odpowiednio połączone oraz czy nie należy wymienić baterii.

PRZYSICKI

MODE wybór funkcji licznika

SET ustawianie czasu, dystansu, liczby kalorii oraz pulsu, gdy licznik nie znajduje się w trybie SCAN

FUNKCJE

TIME(TMR): zlicza czas ćwiczeń aktualnej sesji treningowej.

SPEED(SPD): wyświetla aktualną prędkość.

DISTANCE(DST): zlicza dystans pokonany w trakcie aktualnej sesji treningowej.

CALORIES(CAL): zlicza liczbę kalorii spalonych w trakcie aktualnej sesji treningowej.

TOTAL DISTANCE(ODO): zlicza całkowity dystans przebyty od momentu zainstalowania baterii licznika.

RESET zerowanie czasu, dystansu, liczby kalorii oraz pulsu. Aby wyzerować wartości należy przyciskać przycisk przez 3 sekundy.

PULSE RATE (♥): wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Pomiar pojawi się na ekranie po ok. 4 sekundach. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na sensorach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych

ZAKRES POMIARU

TIMER - CZAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - PRĘDKOŚĆ 0.0-999.9 KM/H (km/godz.)

DISTANCE – DYSTANS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (ilość uderzeń/min) (BPM)

TRYB SCAN

W trybie SCAN na monitorze będą naprzemiennie wyświetlane efekty treningu: czas, liczba kalorii, prędkość, dystans, całkowity dystans oraz wartość pulsu. Każdy parameter wyświetlany będzie przez 4 sekundy.

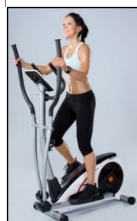
Aby do niego przejść naciskaj przycisk MODE do momentu pojawienia się na ekranie napisu "SCAN".

ALARM

Parametry treningu: czas, dystans oraz calorie mogą zostać ustawione w trybie odliczania. Kiedy wybrany czas dobiegnie końca (zera), licznik przez 5 sekund będzie nadawał dźwięk alarmu.

Podobnie stanie się, gdy pomiaru pulsu wskaże wartość wyższą niż ustawiona przez użytkownika jako optymalna (cel treningu). Aby ustawić wartości należy przejść do nich przyciskając przycisk MODE, następnie ustawić je za pomocą przycisku SET.

UŻYTKOWANIE I TRENING



Pozycja

Stań na pedałach, dłońmi chwyć uchwyty. Ćwicząc wykonując ruchy naprzemiennie nogami i rękami. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy (rysunek). Ćwiczenia na orbitreku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze. Urządzenie służy do treningu całego ciała

Rzeźbienie mięśni

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu.

Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

Utrata wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

Obliczanie wydajności treningu jest oparte na szybkości rotacji i momencie obrotowym.

INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej.

Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.



Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud i kolan

Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie. Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.



Zobacz film:

Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.

Zeskanuj kod zamieszczony obok

lub wpisz w przeglądarce adres:

<http://bit.ly/2sXUEga>



Rozciąganie mięśni ud

Położ prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stopę. Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.



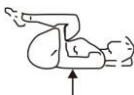
Rozciąganie górnych partii ciała

Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce na głowę (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion



Rozciąganie mięśni łydek

Stań przy ścianie w rozkroku. Oprzyj dłonie o ścianę. Naprzemiennie wyrzucaj nogi do tyłu w celu rościągnięcia mięśni nóg.



Rozciąganie mięśni nóg

Położ się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej.

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo.

Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym,

żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałowac. Rower nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa. System hamowania jest nieregulowany. Układ hamujący niezależny od prędkości.

GWARANCJA

Przed naszym sprzętem stawiamy wysokie wymagania, dlatego dokładamy wszelkich starań by do jego wykonania wykorzystywane były materiały najwyższej jakości.

Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz 3 lata na pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu. Więcej informacji dotyczących gwarancji znajdziesz w karcie gwarancyjnej.



Dotyczy licznika

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE 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.

NOTES Please keep this operation manual for future use. This exercise machine is intended for home use only.

EQUIPMENT SPECIFICATION

ELLIPTICAL TRAINER – WORKOUT EFFECTS

- Elliptical trainers / cross-trainers are perfect devices for people who want to strengthen their bodies. Both lower and upper parts of the muscles, especially calves, buttocks and pectoral girdles are engaged in such a training.
- Exercises on the trainer correspond to the ones on a stationary bicycle, but due to the structure of the device they do not overload the joints so much. Thanks to this, it can be used both by people in a good shape and by seniors or overweight people..

SYSTEMS USED IN THE ARC MODEL



ergonomic materials and design – the high quality materials used for production, the form refined by our graphic

designers, and the ergonomics will allow you to fully enjoy our equipment. Appealing and stylish, our equipment will decorate the interior of your home.



The present model has a 5 year warranty for the frame and a 3 year warranty for other components, excluding the subassemblies which undergo normal wear and tear.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 28 kg, Flywheel – 6 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 112 x 63 156 cm

Maximum weight of the user – 110 kg

The equipment is designed for full body exercise

SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
 - Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
 - Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
 - Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
 - The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
 - An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
 - The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
 - During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
 - The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 110 kg.
 - Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
 - The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
 - While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
 - It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.
- Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully. we do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 44

No.	Description	Items
1	Counter	1
2	M5 bolt	2
3	Pulse sensor	2
4	Handlebar middle grip	1
5	ST4.2X19 bolt	2
6	End cap Φ25	2
7	Cover	1
8	M8x30 bolt	2
9	D8 spring washer	4
10	Foam cover	2
11	Grip arm upper part (L/R)	2
12	Foam cover	2
13	End cap Φ28	2
14	Plug Φ12.6XΦ6	2
15	Handlebar stem	1
16	Wire	1
17	End cap S13	2
18	M8x16 bolt	2
19	Washer D8XΦ32X2	2
20	Sleeve Φ32XΦ19X28	4
21	M8x40 bolt	4
22	Curved washer D8XΦ20X2XR30	7
23	M8 circular nut	8
24	Plastic insert	2
25	Grip arm lower part (L/R)	2
26	M8x60 bolt	3
27	M8 nylon nut	3
28	S17 end cap	6
29	M10x60 bolt	2
30	Sleeve Φ14X12.5XΦ10.1	8
31	Washer D10Xφ20X2	4
32	M10 nylon nut	8
33	M8X60 mounting screw	4
34	End cap Φ60	2
35	Front stabilizer	1
36	Rear stabilizer	1
37	End cap Φ60	1
38	Sensor	1
39	Resistance wire	1
40	Main frame	1
41	End cap J40X25	4
42	Pedal guide (L/R)	2
43	M10X45 bolt	4
44	Pedal	2
45	M10X50 bolt	2
46	Bolt (L/R) 1/2"	2

No.	Description	Items
47	D17 curved washer	2
48	Sleeve Φ24X20XΦ16.1	4
49	U grip (L/R)	2
50	Spring washer 1/2"	2
51	Nylon nut (L/R) 1/2"	2
52	Plastic rim	2
53	Resistance control	1
54	M5 bolt	1
55	D6 curved washer	1
56	Cover	1
57	ST4.2X19 bolt	1
58	Curved washer D8XΦ16X1.5XR30	4
59	Cover (L/R)	1
60	Nut	1
61	Washer	1
62	Left collar casing	1
63	Ball ring	2
64	Collar casing	2
65	Right collar casing	1
66	Washer	1
67	Sprocket	1
68	Belt	1
69	U grip	2
70	6000 bearing	2
71	Spindle	1
72	Nut	2
73	Hexagon nut M10*1.0*5	2
74	Flywheel	1
75	M8 nylon nut	2
76	Resistance spring	1
77	Crank	1
78	M8*20 bolt	1
79	Belt grip	1
80	Pressure roller	1
81	M6*20 bolt	3
82	Washer d12	2
83	D6 spring washer	2
84	d6 washer	2
85	Hexagon nut M10*1.0*2	1
86	Magnet board	1
87	Resistance spring	1
88	Plastic grid	1
89	Magnet	4
90	M6 nut	2
91	Plug	2

PREPARATIONS

1. Before assembly make sure there is enough space.
2. Use the recommended tools.
3. Before assembly check if there are all the parts in the box.

It is recommended that product should be assembled by at least two people to avoid injuries.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 45-48)

STEP 1 Fix the front stabilizer (35) and rear stabilizer (36) to the main frame (40) with a mounting screw (33), circular nut (23) and curved washer (22).

STEP 2 Plug the sensor (16) and (38) as well as the resistance control wire (53) and (39), as shown in fig. 2. Fix the handlebar stem (15) to the main frame (40) with the bolt (26), nut (27) and curved washer (22).

Note: tighten the screw (27) and curved washer (22) after step 3.

STEP 3 Fix the lower part of the grip arm (25L/R) to the handlebar stem (15) with the bolt (18), washer (9) and D washer (19).

STEP 4 Fix the pedal guide (42L/R) to the crank with the pedal hinge (46L/R), curved washer (50) and nylon nut (51L/R).

STEP 5 Fix the pedal (44) onto the pedal guide (42L/R) with the Phillips head screw (43) and nylon nut (32).

STEP 6 Plug the sensors, as shown in fig.4. Fix the handlebar middle grip (4) onto the handlebar stem (15) with the screw (8) and curved washer (9). Fix the upper part of the grip arms (11L/R) to the lower parts (25L/R) with the screw (21), curved washer (58) and circular nut (23).

STEP 7 Connect the wires (pulse sensor and the power cord of the counter), as shown in fig. 5. Next fix the counter (1) onto the handlebar stem (15) with the screw (2).

ATTENTION: before training make sure that all screws and nuts have been well tightened.

NOTE: the end cap of the front stabilizer is movable, which makes it easy to move the trainer to another place. The end caps of the rear stabilizer serve to level the trainer..

Levelling, moving the device

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly. Level the equipment with the knobs of the front

stabilizer. To transport the device, raise it carefully on its front wheels (Figure – p. 49) and move to another place, holding it on both sides.

Resistance adjustment

The Resistance adjustment function allows to change resistance on the pedals. High resistance requires larger effort while pedalling, whereas the low one decreases the effort. Force of resistance is regulated by a knob placed on the handlebar post. In order to decrease resistance, adjustment

knob should be turned towards the “1” number whereas so as to increase resistance, the knob should be turned towards the “8” number.

In order to achieve a satisfying effect, resistance level should be set during a training..

MAINTENANCE

- Prior to each use of the bicycle, make sure that all the bolts, nuts and knobs are tightly fitting.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces since acidic pH may damage the upholstery.
- The device should be kept in a dry place in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected appropriately, especially the upper cable with the computer. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in appropriately and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace

batteries immediately.

- In case of no resistance adjustment, make sure that the upper sensor cable is well connected with the lower cable.

CAUTION: Due to the protection of the natural environment, worn-out batteries, power adapters, motors etc. should not be disposed with household wastes. Worn-out batteries, power adapters, motors etc. should be taken to a point that will utilise them in agreement with the enforceable law on environmental protection. It is recommended to check the power cord and the plug periodically. Never pull the cord. In case of damage, the device should not be used. Never repair the device on your own. Repairs should be made by a qualified SPOKEY's company employee.

HOW TO OPERATE THE BIKE METER

POWER SUPPLY

Batteries: 1.5V AAA (2 pieces), not supplied with the bicycle

Inserting batteries

1. Insert two batteries at the back of the counter.
2. Make sure that the batteries are correctly positioned.
3. If the display is unreadable or only some segments are visible, remove

the batteries and re-insert them.

4. After removing the batteries, all function values will be reset.



COUNTER

First start-up

Before the first start-up, make sure that all the cables have been connected correctly and that the batteries have been inserted correctly.

The display will turn on once you press the button or when you start pedaling.

Auto on-off

After 4 minutes, the meter enters the energy saving mode. All settings and data are kept until restarting the meter.

In case the screen does not start, disconnect power supply and wait for 15 seconds.

Device error

If an incorrect reading appears on the counter, remove the batteries and reinsert them.

Buttons

MODE selecting the counter functions

SET setting time, distance, calories, and pulse, when the counter is not in the SCAN mode.

RESET resetting time, distance, calories, and pulse. To reset the values, press the button for 3 seconds.

Functions

TIME(TMR): counts the time of the current training session.

SPEED(SPD): displays the current speed.

DISTANCE(DST): counts the distance of the current training session.

CALORIES(CAL): counts the calories burnt during the current training session.

TOTAL DISTANCE(ODO): counts total distance covered starting from the counter battery assembly.

PULSE RATE (♥): displays the current pulse level during training. For a proper measurement place both hands on the sensors incorporated in the handlebar. The measurement will show up on the screen after about 4 seconds. To check if the pulse is stable, keep both hands on the sensors during the whole training session. Note: The data shown is general and is given in order to compare different training sessions. It should not be used for medical purposes.

MEASUREMENT RANGE

TIMER - 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - 0.0-999.9 KM/H (km/hour)

DISTANCE -0.0-999.9 KM

CALORIES - 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE -40-240 BEATS/MIN (BPM)

SCAN MODE

In the SCAN mode, training effects will be alternately displayed on the screen: time, calories, speed, distance, total distance, and pulse value. Each parameter will be displayed for 4 seconds.

To switch into this mode, press the MODE button until "SCAN" is shown on the screen.

ALARM

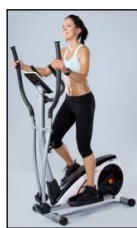
Training parameters: time, distance and calories can be set in the counting mode. When the predetermined time passes (reaches zero), the counter will emit an alarm sound for 5 seconds.

The same will happen when the pulse measurement shows a value lower than the one pre-set by the user as an optimum (training purpose).

To set the values, switch to them by pressing the MODE button, then set them by pressing the SET button.

USAGE AND TRAINING

Your body position



Place your feet on the pedals and grasp the handles with your hands. Exercise by moving your feet and hands alternately. You should have your back straight while exercising.

Exercising on a fitness trainer is a great alternative to exercises performed on a traditional trainer.

Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want. If you would also like to exercise your fitness, you should change your

training programme. You should exercise practising the following stages: warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

Weight loss

An important factor here is the effort you put into your exercises. The longer and harder you train, the more calories you will burn. It will be a success to obtain the same efficiency as for fitness training.

Intensive training, which helps you to lose your weight, should be carried out more frequently, for at least approx.: 45-50 minutes

TRAINING MANUAL

Adherence to the following TRAINING CYCLE will bring many benefits to your health, such as physical fitness, muscle development and weight loss - in conjunction with the calorie intake control.

Warm-up stage

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.

Repeat every exercise several times.



Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs and knees

Sit on the floor. Pull the legs forward.

Then bend forward to touch the feet with your hands.



Stretching the muscles of your calves

Stand next to the wall with your legs apart. Put your hands against the wall. Throw your legs back alternately to stretch the leg muscles.



Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code
or type the address into your web browser:
<http://bit.ly/2sXUEga>



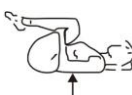
Stretching the muscles of your thighs

Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Then grasp your right foot with the right hand.



Stretching the muscles of your upper body

Stand on the floor with your legs slightly apart, place both hands over your head (as shown in figure), and then stretch the arm muscles.



Stretching the muscles of your legs

Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest.

Training stage, relaxation, manner of finishing training session and braking

This stage requires your effort. In time, with regular training, your leg muscles become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to constantly keep the same speed.

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and “cool down” your muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be

continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises, remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week. In order to stop the exerciser, stop pedalling. The bicycle is not equipped with a blocking system and a safety brake. Braking system is not adjustable and independent of speed.

WARRANTY

We place high demands on our equipment, which is why we are doing our best to make sure that only high quality materials are used in production.

The present model has a 5 year warranty for the frame and a 3 year warranty for other components, excluding the subassemblies which undergo normal wear and tear.

More information on the warranty can be found in the warranty card.



Refers to the meter

The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

ВНИМАНИЕ Сохраните, пожалуйста, данную инструкцию для дальнейшего использования.
Изделия предназначены для использования в домашних условиях.

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР – РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВКИ

- Эллиптические тренажеры / орбитреки – группа спортивного оборудования, отлично подходящая для желающих укрепить все тело. Во время тренировки задействуются как нижние, так и верхние партии мышц, особенно лодыжек, ягодиц и плечевого пояса.
- Упражнения на тренажере являются эквивалентом упражнений на стационарном велосипеде, но благодаря конструкции данного устройства оказывают меньшую нагрузку на суставы. Поэтому тренажером могут пользоваться как люди в хорошей физической форме, так и пожилые люди и люди с лишним весом..

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ ARC



На данную модель предоставляется 5-летняя гарантия для рамы и 3-летняя гарантия для остальных элементов, за исключением подузлов, подверженных нормальному износу.



Эргономичные материалы и дизайн – благодаря используемым при производстве высококачественным материалам, а также разработанному нашими проектантами дизайну и эргономичности, пользование нашими тренажерами доставит Вам истинное удовольствие. Красивые и стильные тренажеры украсят интерьер Вашего дома.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 28110 x 58 x 160 кг, Маховое колесо – 6 кг
Размер после сборки – 112 x 63 156 см

Максимальный вес тренирующегося - 110 кг
Тренажер для тренировки всего тела

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
 - Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
 - Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
 - Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
 - Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
 - Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
 - Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
 - Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
 - Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
 - Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 110 кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
 - Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
 - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
 - Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.
- Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство.
- Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения.

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Схема – с. 44

№	Описание	Шт.
1	Счетчик	1
2	Болт М5	2
3	Пульсометр	2
4	Центральный поручень руля	1
5	Болт ST4.2X19	2
6	Заглушка Ф25	2
7	Кожух	1
8	Болт М8Х30	2
9	Пружинная шайба D8	4
10	Поролоновый кожух	2
11	Верхняя часть секции поручня (L/R)	2
12	Поролоновый кожух	2
13	Заглушка Ф28	2
14	Стопор Ф12.6ХФ6	2
15	Стойка руля	1
16	Провод	1
17	Заглушка S13	2
18	Болт М8Х16	2
19	Шайба D8ХФ32Х2	2
20	Втулка Ф32ХФ19Х28	4
21	Болт М8Х40	4
22	Дугообразная шайба D8ХФ20Х2ХR30	7
23	Круглая гайка М8	8
24	Пластиковая вставка	2
25	Нижняя часть секции поручня (L/R)	2
26	Болт М8Х60	3
27	Нейлоновая гайка М8	3
28	Заглушка S17	6
29	Болт М10х60	2
30	Втулка Ф14Х12.5ХФ10.1	8
31	Шайба D10Хф20Х2	4
32	Нейлоновая гайка М10	8
33	Крепежный болт М8Х60	4
34	Заглушка Ф60	2
35	Передний стабилизатор	1
36	Задний стабилизатор	1
37	Заглушка Ф60	1
38	Датчик	1
39	Кабель натяжения	1
40	Основная рама	1
41	Заглушка J40Х25	4
42	Направляющая педали (L/R)	2
43	Болт М10Х45	4
44	Педаль	2
45	Болт М10Х50	2
46	Болт (L/R) 1/2"	2

№	Описание	Шт.
47	Дугообразная шайба D17	2
48	Втулка Ф24Х20ХФ16.1	4
49	Поручень U (L/R)	2
50	Пружинная шайба 1/2"	2
51	Нейлоновая гайка (L/R) 1/2"	2
52	Пластиковый ободок	2
53	Регулятор нагрузки	1
54	Болт М5	1
55	Дуговая шайба D6	1
56	Кожух	1
57	Болт ST4.2X19	1
58	Дуговая шайба D8ХФ16Х1.5ХR30	4
59	Кожух (L/R)	1
60	Гайка	1
61	Шайба	1
62	Корпус левого фланца	1
63	Венец шаровой	2
64	Кожух фланца	2
65	Кожух правого фланца	1
66	Шайба	1
67	Цепное колесо	1
68	Ремень	1
69	U-образная скоба	2
70	6000 подшипник	2
71	Ось	1
72	Гайка	2
73	Шестигранная гайка М10*1.0*5	2
74	Маховик	1
75	Нейлоновая гайка М8	2
76	Пружина сопротивления	1
77	Шатун	1
78	Болт М8*20	1
79	Держатель ремня	1
80	Прижимной вал	1
81	Болт М6*20	3
82	Шайба d12	2
83	Пружинная шайба =ta D6	2
84	Шайба d6	2
85	Шестигранная гайка М10*1.0*2	1
86	Магнитная плита	1
87	Пружина сопротивления	1
88	Пластиковая решетка	1
89	Магнит	4
90	Гайка М6	2
91	Вилка	2

ПОДГОТОВКА

1. Прежде чем приступите к сборке, убедитесь, что располагаете достаточным местом.
2. Используйте указанные инструменты для сборки.

3. Перед началом сборки проверьте, все ли детали находятся в коробке.

Рекомендуется выполнять сборку силами двух и более людей во избежание травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (РИСУНКИ – СТР. 45-48)

ШАГ 1. Закрепите передний (35) и задний (36) стабилизаторы на основной раме (40) с помощью крепежного болта (33), круглой гайки (23) и дугообразной шайбы (22).

ШАГ 2. Подключите датчик (16) и (38) и кабель регулировки нагрузки (53) и (39), как показано на рис. 2. Закрепите стойку руля (15) на основной раме (40) с помощью болта (26), гайки (27) и дугообразной шайбы (22).

Примечание: затяните болт (27) и дугообразную шайбу (22) после выполнения шага 3.

ШАГ 3. Установите нижнюю часть секции поручня (25L/R) на стойке руля (15) с помощью болта (18), шайбы (9) и шайбы D (19).

ШАГ 4 Прикрепите направляющую педали (42L/R) к шатуну с помощью шарнира педали (46L/R), изогнутой шайбы (50) и нейлоновой гайки (51L/R).

ШАГ 5 Закрепите педаль (44) на направляющей педали (42L/R) с помощью крестового болта (43) и нейлоновой гайки (32).

ШАГ 6 Подключите сенсоры так, как показано на рис. 4. Установите центральный поручень руля (4) на стойке руля (15) с помощью болта (8) и дугообразной шайбы (9).

Прикрепите верхнюю часть секций поручней (11L/R) к нижним частям (25L/R) с помощью болта (21), дугообразной шайбы (58) и круглой гайки (23).

ШАГ 7. Соедините провода (пульсометр и провод питания счетчика), как показано на рис. 5. Затем установите счетчик (1) на стойке руля (15) с помощью болта (2).

ПРИМЕЧАНИЕ: перед началом тренировки убедитесь, что все болты и гайки хорошо затянуты.

Обратите внимание: заглушка переднего стабилизатора является подвижной, что облегчает перемещение тренажера в другое место. Заглушки заднего стабилизатора служат для выравнивания тренажера.

Горизонтальное размещение, Перенос устройства, (рисунок – с.49)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выровняйте тренажер с помощью ручек переднего стабилизатора.

Чтобы переместить тренажер, осторожно приподнимите его на задние транспортировочные ролики и, придерживая его с обеих сторон, переместите в выбранное место.

Регуляция силы

Функция регуляции силы позволяет изменять сопротивления на педалях. Высокое сопротивление требует большего усилия, низкое – меньшего. Силу сопротивления можно регулировать с помощью рукоятки на колонне руля.

Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку в направлении «1», чтобы увеличить – в направлении «8».

Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

КОНСЕРВАЦИЯ

- Перед каждым применением велосипеда убедитесь, что все винты, гайки и ручки закреплены.
- Для чистки устройства не применяйте агрессивные чистящие средства. Используйте мягкую, влажную тряпочку для удаления грязи и пыли. Удаляйте следы пота, т.к. кислотная реакция может повредить покрытие.
- Устройство храните в сухих местах, во избежание воздействия влаги и коррозии.
- Если счетчик не работает правильно, убедитесь, что все провода подключены правильно, в частности верхний провод со счетчиком. Если счетчик по-прежнему не работает, проверьте, правильно ли установлены батарейки и что они в рабочем состоянии. Если показания на дисплее неразборчивы или некоторые элементы не видны, замените батарейки.

- В случае отсутствия регуляции силы убедитесь, что верхний провод датчика хорошо подключен к нижнему проводу.

В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. И использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей

утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажер нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонт и починкой должен заниматься квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

Питание

Батареи: 1.5v AAA (2 шт.) к велотренажеру не прилагаются.

Установка батареек:

1. Вставьте две батарейки в отсек сзади счетчика.
2. Убедитесь, что батарейки установлены правильно.
3. Если дисплей нечитабелен или отображаются только частичные сегменты, извлеките батарейки и вставьте их снова.

4. После извлечения батареек все значения функций обнуляются.



Первое включение

Перед первым включением необходимо убедиться, что все кабели надлежащим образом подключены, а батарейки правильно установлены. Дисплей включится после нажатия кнопки или когда Вы начнете крутить педали.

Автоматическое включение/отключение (auto on/off)

Дисплей включится автоматически, если Вы начнете крутить педали или нажмете на произвольную кнопку.

Дисплей выключится автоматически, если Вы прервете тренировку дольше, чем на 4 минуты.

Возврат в исходное положение

Нажатие кнопки дольше 3 секунд приведет к обнулению всех значений функций, за исключением значений ODO – ОБЩЕГО РАССТОЯНИЯ.

КНОПКИ

MODE – выбор функций счетчика

SET – настройка времени, дистанции, количества калорий и пульса, когда счетчик находится в режиме «SCAN».

ФУНКЦИИ

TIME(TMR): отсчитывает время тренировки текущей тренировочной сессии.

SPEED(SPD): отображает текущую скорость.

DISTANCE(DST): подсчитывает дистанцию, преодоленную во время текущей тренировочной сессии.

CALORIES(CAL): подсчитывает количество калорий, сожженных во время текущей тренировочной сессии.

TOTAL DISTANCE(ODO): подсчитывает общую дистанцию, преодоленную с момента установки батарейки в счетчике.

ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЙ

TIMER – ВРЕМЯ 0:00-99:59 MIN: SEC (мин:сек)

SPEED – СКОРОСТЬ 0.0-999.9 KM/H (км/ч)

DISTANCE – ДИСТАНЦИЯ 0.0-999.9 KM (км)

РЕЖИМ «SCAN»

В режиме «SCAN» на дисплее поочередно отображаются результаты тренировки: время, количество калорий, скорость, общая дистанция и значение пульса. Каждый параметр отображается в течение 4 секунд.

ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ

Параметры тренировки: время, дистанция и калории могут быть настроены в режиме отсчета. Когда выбранное время истечет (достигнет нуля), счетчик в течение 5 секунд будет издавать звуковой сигнал.

Ошибка тренажера

Если на счетчике отображается неправильное значение, извлеките батарейки и вставьте их снова.

RESET – обнуление времени, дистанции, количества калорий и пульса. Чтобы обнулить значения, необходимо нажимать кнопку в течение 3 секунд.

PULSE RATE (♥): отображает текущий пульс во время тренировки. Чтобы обеспечить правильное измерение, необходимо положить обе ладони на датчики, встроенных в руль. Измеренное значение появится на экране через 4 секунды. Чтобы проверить, стабилен ли пульс, ладони необходимо держать на датчиках в течение всей тренировочной сессии. Примечание: отображаемые данные являются общими и указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

CALORIES – КАЛОРИИ 0.0-9999 KCAL (ккал)

ODO (ОДОМЕТР) – 0.0-999.9 KM (км)

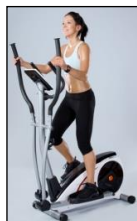
PULSE – ПУЛЬС 40-240 BEATS/MIN (количество ударов/мин) (BPM)

Чтобы перейти к нему, нажимайте кнопку «MODE» до появления на экране надписи «SCAN».

То же самое произойдет, если измерение пульса покажет значение выше настроенного пользователем как оптимальное (цель тренировки).

Чтобы настроить значения, необходимо перейти к ним нажатием кнопки «MODE», а затем настроить их с помощью кнопки «SET».

УХОД, ТРЕНИРОВКА



Положение

Станьте на педали, ладонями возьмитесь за ручки. Упражняйтесь, выполняя попеременные движения ногами и руками. Во время упражнений следует распрямить спину. Тренировка на стационарном орбитреке заменяют упражнения на обычном орбитреке.

Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время тренировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжения мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите укрепить выносливость своего организма,

следует изменить программу тренировки. Тренировку следует начать обычной разминкой, во время тренировки делать перерывы для отдыха, а в конце тренировки следует усилить сопротивление таким образом, чтобы укрепить мышцы ног. Стоит ограничивать скорость для того, чтобы пульс удерживался на одном установленном уровне.

Потеря веса

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость, формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

Разминка

тап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секнд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражнения несколько раз.

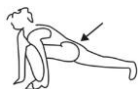


Смотреть фильм:

Разминка с Рафалом Вечеровским

Отсканируйте расположенный рядом код или впишите в браузере адрес:
<http://bit.ly/2sXUEga>





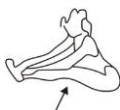
Растягивание мышц бедра и ягодиц

Выполните упражнение согласно рисунку.



Растягивание четырехглавых мышц

Положите правую ладонь на стене. Лево́й рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



Растягивание мышц бедра и коленей

Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.



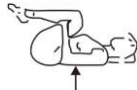
Растягивание мышц верхней части тела

Станьте на полу. Ноги на ширине плеч, обе руки поднимите вверх над туловищем (как указано на рисунке), растяните боковые мышцы.



Растягивание икроножных мышц

Станьте около стены. Обопритесь ладонками о стену. Поочередно отводите ноги назад и растяните мышцы ног.



Растягивание мышц ног

Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их к грудной клетке.

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

Данный этап тренировки требует усилий. Со временем, при регулярных тренировках, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Упражняйтесь в собственном равномерном темпе.

Отдых дает возможность привести в норму пульс и остудить мышцы. Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о

том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

Чтобы остановить тренировочное устройство, необходимо перестать нажимать на педали. Велосипед не имеет системы блокады и тормоза безопасности. Система торможения не регулируется. Тормозящая система не зависит от скорости.

ГАРАНТИЯ

Мы предъявляем высокие требования к своему оборудованию и делаем все возможное, чтобы при его производстве использовались материалы только высочайшего качества.

На данную модель предоставляется 5-летняя гарантия для рамы и 3-летняя гарантия для остальных элементов, за исключением подузлов, подверженных нормальному износу.

Более подробная информация о гарантии содержится в гарантийном талоне.



Касается счетчика

Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве WEEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации. Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями локальных властей. Опасные элементы, сосредоточенные в электрооборудовании могут привести к продолжительным и неблагоприятным изменениям натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.

POZNÁMKY Ponechte si prosím tento návod k pozdějšímu použití.
Produkt je určen výhradně pro domácí použití.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENÍ

- Eliptické trenažéry/ orbitrekky patří k nářadím, které dokonale vyhovují osobám chtějícím posílit své tělo. Během tréninku jsou totiž zapojeny dolní i horní části svalstva se zvláštním zřetelem na lýtku, hýždě a ramenní pletenec.
- Cvičení na trenažéru dávají stejný efekt, jako cvičení na ortopedu, avšak vzhledem ke konstrukci zařízení méně zatěžují klouby. Díky tomu toto zařízení mohou používat nejen osoby mající dobrou formu, ale i senioři a osoby s nadváhou.

SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU ARC

SP 5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Tento model má 5-letou záruku na rám a 3-letou pro ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebení.

ERGO-FIT
Ergonomic materials & design

Ergonomické materiály a design – ve výrobě použité vysoce jakostní materiály a našimi grafiky dopracovaný design a ergonomie ti umožní prožít radosti z používání našich zařízení. Hezký a stylový vzhled zařízení bude ozdobou interiéru tvého domu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 28 kg, Setrvačnick: 6 kg
Rozměry po rozložení: 112 x 63 156 cm

Maximální hmotnost uživatele: 110 kg
Zařízení slouží k tréninku celého těla

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízení sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
- Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně udržováno a kontrolováno.
- Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
- Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblekat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
- Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 110 kg.
- Zařízení se řadí do třídy H a C podle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
- Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
- Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
- Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.

VAROVÁNÍ!! Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme. Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 44

Č.	popis	ks.
1	Počítadlo	1
2	Šroub M5	2
3	Čidlo teploty	2
4	Střední držadlo řídítek	1
5	Šroub ST4.2X19	2
6	Krytka Φ25	2
7	Kryt	1
8	Šroub M8x30	2
9	Prohnutá podložka D8	4
10	Molitanový kryt	2
11	Horní část ramene držadla (L/R)	2
12	Molitanový kryt	2
13	krytka Φ28	2
14	Stoper Φ12.6XΦ6	2
15	Řídící tyč	1
16	Kabel	1
17	Krytka S13	2
18	Šroub M8x16	2
19	Podložka D8XΦ32X2	2
20	Vložka Φ32XΦ19X28	4
21	Šroub M8x40	4
22	Prohnutá podložka D8XΦ20X2XR30	7
23	Kulatá matice M8	8
24	Plastová vložka	2
25	Dolní část ramene držadla (L/R)	2
26	Šroub M8x60	3
27	Nylonová matice M8	3
28	Krytka S17	6
29	Šroub M10x60	2
30	Vložka Φ14X12.5XΦ10.1	8
31	Podložka D10Xφ20X2	4
32	Nylonová matice M10	8
33	Montážní šroub M8X60	4
34	Krytka Φ60	2
35	Přední stabilizér	1
36	Zadní stabilizér	1
37	Krytka Φ60	1
38	Čidlo	1
39	Kabel zátěže	1
40	Hlavní rám	1
41	Krytka J40X25	4
42	Hřídél pedálu(L/R)	2
43	Šroub M10X45	4
44	Pedál	2
45	Šroub M10X50	2
46	Šroub(L/R) 1/2"	2

Č.	popis	ks.
47	Podložka pružná D17	2
48	Vložka Φ24X20XΦ16.1	4
49	Držadlo U(L/R)	2
50	Prohnutá podložka 1/2"	2
51	Nylonová matice (L/R) 1/2"	2
52	Plastový prstenec	2
53	Nastavení zátěže	1
54	Šroub M5	1
55	Pružná podložka D6	1
56	Kryt	1
57	Šroub ST4.2X19	1
58	Podložka prohnutá D8XΦ16X1.5XR30	4
59	Kryt (L/R)	1
60	Matice	1
61	Podložka	1
62	Kryt levého nákrčku	1
63	Kroužkový věnec	2
64	Kryt nákrčku	2
65	Kryt pravého nákrčku	1
66	Podložka	1
67	Hnací kolo	1
68	Řemen	1
69	Držadlo U	2
70	Ložisko	2
71	Osa	1
72	Matice	2
73	Matice hexagonální M10*1.0*5	2
74	Hnací kolo	1
75	Nylonová matice M8	2
76	Pružina zátěže	1
77	Klika	1
78	Šroub M8*20	1
79	Držadlo řemene	1
80	Přítlačný váleček	1
81	Šroub M6*20	3
82	Podložka d12	2
83	Pružinová podložka D6	2
84	Podložka d6	2
85	Hexagonální matice M10*1.0*2	1
86	Magnetová deska	1
87	Pružina zátěže	1
88	Plastová mřížka	1
89	Magnet	4
90	Matice M6	2
91	Zástrčka	2

PŘÍPRAVA

1. Před montáží se ujistí, že máš dostatečně hodně místa pro práci
2. Použij připravené nářadí, jak je zmíněno v návodu
3. Před montáží ověřit, zda jsou v balení všechny díly.

Doporučuje se, aby produkt sestavovaly alespoň dvě osoby, tím se vyhnete případným zraněním.

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 45-48)

KROK 1 Namontuj přední stabilizér (35) a zadní stabilizér (36) na hlavní rám (40) s použitím montážního šroubu (33), kulaté matice (23) a prohnuté podložky (22)

KROK 2 Připoj čidlo (16) a (38) a kabel nastavení zátěže (53) i (39) jak je to uvedeno na obr. 2. Připevni řídicí tyč (15) k hlavnímu rámu (40) s použitím šroubu (26), matice (27) a prohnuté podložky (22).

Poznámka: dotáhnout šroub(27) a prohnutou podložku (22) po provedení činnosti popsané v rámci kroku 3.

KROK 3 Namontuj dolní část ramene držadla (25L/R) k řídicí tyči (15) s použitím šroubu (18), podložky (9) a podložky D (19).

KROK 4 Zamontuj hřídel pedálu (42L/R) ke klice s použitím šroubu (46L/R), prohnuté podložky (50) a nylonové matice (51L/R).

KROK 5 Připevni pedál (44) k hřídeli (42L/R) pomocí šroubu (43) a nylonové matice (32)

KROK 6 Připojit čidla dle návodu na obr.4. Namontovat střední držadlo řídicí tyč (4) na řídicí tyč (15) s použitím šroubu (8) a prohnuté podložky (9). Namontovat horní část ramen držadel (11L/R) k dolním dílům (25L/R) s použitím šroubů (21), prohnuté podložky (58) a kulaté matice (23).

KROK 7 Propojit kabely (čidlo tepu a napájecí kabel počítadla) jak je to uvedeno na obr. 5. Následně provést montáž počítadla (1) na řídicí tyči (15) s použitím šroubu (2).

POZNÁMKA: před zahájením cvičení je nutné se ujistit, že všechny šrouby a matice byly řádně dotaženy.

VŠIMNI SI: krytka předního stabilizéru je pohyblivá, což usnadňuje přemístění trenažéru na jiné místo. Krytky zadního stabilizéru se používají k nivelaci trenažéru

Kalibrace , přenášení zařízení

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení. Vyrovnajte přístroj pomocí otočných knoflíků předního stabilizátoru

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky (Obrázek - s. 49) a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

Nastavení zátěže

Otočný šroub nastavení zátěže umožňuje změnit zátěž na pedálech. Vysoká zátěž znamená větší námahu při cvičení, nižší zátěž znamená menší námahu.

Zátěž nastavujeme pomocí otočného šroubu, který se nachází na přední tyči pod řídicí tyčí. Zmenšení zátěže nastavíme tak, že otočíme šroub směrem

ke značce „1“, zvětšení zátěže provedeme otočením šroubu směrem ke značce „8“.

Abychom dosáhli optimálních výsledků, je vhodné zátěž nastavovat během tréninku.

ÚDRŽBA

- Před každým použitím rotopedu je třeba se ujistit, zda jsou všechny šrouby, matice a jiné prvky správně dotaženy.
- K čištění zařízení nepoužívat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkkou, vlhkou utěrku k odstraňování nečistot a prachu. Odstraňují stopy potu, protože to může vést k poškození čalounění.
- Zařízení je nutné skladovat na suchých místech, aby bylo chráněno před vlhkem a korozí.
- Pokud počítadlo nefunguje správně, je třeba se ujistit, zda jsou dobře spojené všechny kabely, zvláště pak horní kabel s počítadlem. Nefunguje-li počítadlo i nadále, je nutné ověřit, zda jsou správně vloženy baterie a zda nejsou vybité. Pokud je zobrazení na displeji nečitelné

anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.

- Pokud nefunguje nastavení zátěže, ujistit se, zda horní kabel senzoru je dobře spojený s kabelem dolním.

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorky apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opatřované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům. Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájení

Baterie: 1.5v AAA (2 ks). Není připojeno ke kole.

Instalace baterií:

1. Vložte dvě baterie na zadní straně počítadla.
2. Zkontrolujte, zda jsou baterie ve správné poloze.
3. Pokud je displej nečitelný nebo jsou vidět pouze dílčí segmenty, vyjměte

baterie a znovu je vložte.

4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.



POČÍTADLO

První spuštění

Před prvním spuštěním je nutné se ujistit, že všechny kabely byly správně připojeny a baterie správně namontovány.

Displej se zapne po stisknutí tlačítka anebo ve chvíli, kdy začneš šlapat do pedálů.

Automatické zapnutí / vypnutí (auto on / off)

Displej se automaticky zapne, když začnete pohybovat pedály, nebo po stisknutí libovolného tlačítka.

Displej se automaticky vypne, pokud přestanete cvičit na více než 4 minuty.

Resetování

Stisknutí tlačítka po dobu delší než 3 sekundy způsobí vynulování všech hodnot funkcí na nulu, s výjimkou ODO - CELKOVÁ VZDÁLENOST.

Tlačítka

MODE volba funkce počítadla

SET nastavení času, vzdálenosti, množství kalorií a tepu, je-li počítadlo v režimu SCAN

FUNKCE

TIME(TMR): zobrazuje uplynulý čas cvičení.

SPEED(SPD): zobrazuje aktuální rychlost.

DISTANCE(DST): zobrazuje vzdálenost ujetou během aktuálního cvičení.

CALORIES(CAL): Zobrazuje množství kalorií spálených během aktuálního cvičení.

TOTAL DISTANCE(ODO): zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou od chvíle nainstalování baterie do počítadla.

Chyba zařízení

V případě, že se na počítadle zobrazí nesprávné údaje, vyjměte baterie a znovu je vložte.

RESET vynulování času, vzdálenosti, kalorií a tepu. Vynulování hodnot provedeš přidržetím tlačítka na dobu 3 vteřin.

PULSE RATE (♥): Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci během cvičení. Správné hodnoty měření získáme tak, že uchopíme čidla na řídítkách oběma rukama. Hodnota se objeví na displeji za cca 4 vteřiny. K získání věrohodných výsledků je nutné držet ruce na čidlech umístěných na řídítkách po celou dobu cvičení. Poznámka: zobrazovaná data jsou obecná, slouží ke srovnání výsledků během různých cvičení. Nelze je využívat pro lékařské účely.

MĚŘENÉ HODNOTY

TIMER - ČAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - RYCHLOST 0.0-999.9 KM/H (km/hod.)

DISTANCE – VZDÁLENOST 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (počet tepů/min) (BPM)

REŽIM SCAN

V režimu SCAN se na displeji budou střídavě zobrazovat výsledky cvičení: čas, množství kalorií, rychlost, vzdálenost, celková vzdálenost a hodnota tepu. Každý z těchto parametrů se zobrazí po dobu 4 vteřin.

Tuto možnost vyvoláme stisknutím tlačítka MODE dokud se na displeji nezobrazí nápis "SCAN".

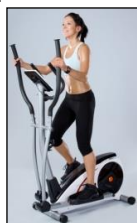
ALARM

Parametry cvičení: čas, vzdálenost a kalorie lze nastavit jako odpočítávané hodnoty. Když nastavený čas uplyne (dojde k nule), bude počítadlo vydávat po dobu 5 vteřin signál alarmu.

Jakmile měření tepu vykáže hodnotu vyšší, nežli je ta nastavená uživatelem jako optimální (cíl cvičení), dojde k podobné reakci.

Hodnoty nastavíme tak, že stiskneme tlačítko MODE a ty modifikujeme pomocí tlačítka SET.

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK



Poloha

Stoupni si na pedály, rukama se chyt' rukojetí. Cvič tak, že provádíš pohyby jednou rukama podruhé nohama. Během cvičení je třeba mít narovnaný záda (viz obrázek). Cvičení na orbitreku plně nahrazují cvičení prováděná na obyčejném kole.

rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.

Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž kondiční trénink, musíš měnit program tréninku. Nutno tedy provést fázi

Hubnutí, tréninky

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku.

Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca.: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

JAK TRÉNOVAT

Dodržování tréninkového cyklu přináší pozitivní efekty pro: fyzickou kondici, utváření svalstva a spolu s kontrolou spalovaných kalorií - hubnutí.

Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vzniku křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.



Podívej se na film:

Rozcvička s Rafałem Wiecezrowským.

Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:

<http://bit.ly/2sXUEga>



**Protažení svalů stehenních a hýždí**

Proveďte cvičení jako na obr.

**Protahování svalstva stehenních a kolen**

Sedni si na podlahu. Natáhni nohy před sebe.

Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel.

**Protahování lýtkového svalstva**

Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu.

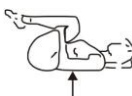
Střídatě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.

**Protahování steh**

Polož pravou dlaň na stěnu. Levou rukou uchop levé chodidlo. Následně pravou rukou chytni pravé chodidlo.

**Protahování horních částí těla**

Lehce rozkročmo si stoupni na podlahu, dej ruce nad hlavu (jako na obr.), a pak protáhni svaly ramen

**Protahování svalstva nohou**

Lehni si na podlahu. Ohni nohy v kolenou a přitáhni je k hrudi.

Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

Tato etapa nevyžaduje námahy. Postupně, s pravidelností tréninku, se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičit je třeba ve vlastním tempu, ale je důležité to, aby neustále bylo udržováno totéž tempo.

Odpočinek umožňuje návrat normálního tepu a ochlazení svalů. Je to opakování rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat

protahovací cviky, máje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

Abychom zastavili trenažér je nutné přestat šlapat. Trenažér nemá blokační systém a bezpečnostní brzdu. Systém brzdění nie je regulovaný a nezávisí od rychlosti.

ZÁRUKA

Před naší technikou klademe vysoké nároky, proto vynakládáme veškeré úsilí, aby k jejímu vyrobení byly použity materiály té nejvyšší kvality.

Tento model má 5-letou záruku na rám a 3-letou pro ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebení. Více informací o záruce naleznete v záručním listě.

**Týká se počítačů**

Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umísťování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utiizaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů. Nebezpečné složky v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

POZOR Tento návod na obsluhu dobre uschovajte pre prípad jeho použitia v budúcnosti.
Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENIA

- Eliptické trenažéry je skupina zariadení určených pre osoby, ktoré chcú spevniť vlastné telo. Počas tréningu sa do cvičenia zapájajú dolné a aj horné svalové sústavy, najmä lýtok, zadku a horných končatín.
- Cvičenia na eliptickom trenažéri sa podobajú na cvičenia na rotopéde, ale vzhľadom na konštrukciu zariadenia menej zaťažujú kĺby. Vďaka tomu na eliptickom trenažéri môžu cvičiť zároveň osoby s dobrou kondíciou ako aj seniori a osoby, ktoré majú problém s obezitou.

SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI ARC



Tento model má 5-ročnú záruku na rám a 3-ročnú pre ostatné prvky, s výnimkou komponentov ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu



Ergonomické materiály
a design: veľmi kvalitné materiály
použité na výrobu spolu designom

a ergonomický, tvarom podľa našich návrhov prinášajú potešenie počas prevádzky našich zariadení. Ich pekný a štýlový vzhľad bude ozdobou interiéru vášho domu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 28 kg, Zotrvačník – 6 kg
Rozmer po rozložení – 112 x 63 156 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 110 kg
Zariadenie sa používa na tréning celého tela

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
 - Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
 - Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesť, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
 - Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
 - Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej madracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
 - Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
 - Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
 - Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestajte zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
 - Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rukovätí a neschádzajte zo sedla.
 - Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
 - Maximálna hmotnosť užívateľa je 110 kg.
 - Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
 - Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
 - Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
 - Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.
- Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
- Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.
- Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 44

p.č.	opis	množstvo
1	Počítadlo	1
2	Skrutka M5	2
3	Pulzový senzor	2
4	Stredné riadidlá	1
5	Skrutka ST4.2X19	2
6	Záslepka Φ25	2
7	Kryt	1
8	Skrutka M8x30	2
9	Pružná podložka D8	4
10	Penový úchyt	2
11	Horná časť ramena rukoväte (L/R)	2
12	Penový úchyt	2
13	záslepka Φ28	2
14	Stopky Φ12.6XΦ6	2
15	Stĺpik pre riadidlá	1
16	Kábel	1
17	Záslepka S13	2
18	Skrutka M8x16	2
19	Podložka D8XΦ32X2	2
20	Puzdro Φ32XΦ19X28	4
21	Skrutka M8x40	4
22	Vlnitá podložka D8XΦ20X2XR30	7
23	Okrúhla matica M8	8
24	Plastová vložka	2
25	Spodná časť ramena rukoväte (L/R)	2
26	Skrutka M8x60	3
27	Nylónová matica M8	3
28	Záslepka S17	6
29	Skrutka M10x60	2
30	Puzdro Φ14X12.5XΦ10.1	8
31	Podložka D10Xφ20X2	4
32	Nylónová matica M10	8
33	Montážna skrutka M8X60	4
34	Záslepka Φ60	2
35	Predný stabilizátor	1
36	Zadný stabilizátor	1
37	Záslepka Φ60	1
38	Senzor	1
39	Odporový kábel	1
40	Hlavný rám	1
41	záslepka J40X25	4
42	Pedálová vodiaca dráha (L/R)	2
43	Skrutka M10X45	4
44	Pedál	2
45	Skrutka M10X50	2
46	Skrutka(L/R) 1/2"	2

p.č.	opis	množstvo
47	Vlnitá podložka D17	2
48	Puzdro Φ24X20XΦ16.1	4
49	Úchyt U(L/R)	2
50	Pružná podložka 1/2"	2
51	Nylónová matica (L/R) 1/2"	2
52	Plastový krúžok	2
53	Regulácia odporu	1
54	Skrutka M5	1
55	Vlnitá podložka D6	1
56	Kryt	1
57	Skrutka ST4.2X19	1
58	Vlnitá podložka D8XΦ16X1.5XR30	4
59	Kryt (L/R)	1
60	Matica	1
61	Podložka	1
62	Kryt ľavej príruby	1
63	Guľkový veniec	2
64	Kryt príruby	2
65	Kryt pravej príruby	1
66	Podložka	1
67	Reťazové koleso	1
68	Remeň	1
69	Úchyt U	2
70	6000 ložisko	2
71	Os	1
72	Matica	2
73	Hexagonálna matica M10*1.0*5	2
74	Zotrvačník	1
75	Nylónová matica M8	2
76	Odporová pružina	1
77	Korba	1
78	Skrutka M8*20	1
79	Remeňový úchyt	1
80	Tlačiaci valec	1
81	Skrutka M6*20	3
82	Podložka d12	2
83	Pružná podložka=ta D6	2
84	Podložka d6	2
85	Hexagonálna matica M10*1.0*2	1
86	Magnetová doska	1
87	Odporová pružina	1
88	Plastová mreža	1
89	Magnet	4
90	Matica M6	2
91	Zástrčka	2

PRÍPRAVA

1. Pred montážou uistite sa, že máte k dispozícii postačujúci voľný priestor.
2. Použite odporúčané montážne náradie.
3. Pred montážou skontrolujte, či sa v obale nachádzajú všetky súčiastky.

MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 45-48)

- 1. KROK** Pripevnite predný stabilizátor (35) a zadný stabilizátor (36) na hlavný rám (40) pomocou montážnej skrutky (33), okrúhlej matice (23) a vlnitej podložky (22).
- 2. KROK** Napojte senzor (16) a (38) kábel na reguláciu odporu (53) a (39) podľa obrázka č. 2. Pripevnite stĺpik pre riadidlá (15) na hlavný rám (40) pomocou skrutky (26), matice (27) a vlnitej podložky (22).
Upozornenie: prikrúťte skrutku (27) a vlnitú podložku (22) po realizácii všetkých pokynov uvedených v 3. kroku.
- 3. KROK** Pripevnite spodnú časť ramena rukoväte (25L/R) na stĺpik riadidiel (15) pomocou skrutky (18), podložky (9) a podložky D (19).
- 4. KROK** Pripevnite pedálovú vodiacu dráhu (42L/R) na kľukový mechanizmus pomocou pedálového závesu (46L/R), zakrivenej podložky (50) a nylónovej matice (51L/R).

Odporúčame, aby výrobok montovali minimálne dve osoby, aby sa tým predišlo prípadnému zraneniu.

- 5. KROK** Pripevnite pedál (44) na pedálovú vodiacu dráhu (42L/R) pomocou skrutky Philips (43) a nylónovej matice (32).
 - 6. KROK** Napojte senzory podľa obrázka 4. Pripevnite stredné riadidlá (4) na stĺpik riadidiel (15) pomocou skrutky (8) a vlnitej podložky (9). Pripevnite hornú časť ramien rukoväte (11L/R) k ich spodným častiam (25L/R) pomocou skrutky (21), vlnitej podložky (58) a okrúhlej matice (23).
 - 7. KROK** Napojte káble (senzor pulzu a napájací kábel počítadla) podľa obrázka 5. Následne pripevnite počítadlo (1) na stĺpik riadidiel (15) pomocou skrutky (2).
- UPOZORNENIE: pred začatím tréningu uistite sa, že boli všetky skrutky a matice riadne prikrútené.
- UPOZORNENIE: záslepka predného stabilizátora je pohyblivá, a tým zjednodušuje manipuláciu so zariadením. Záslepky zadného stabilizátora sa používajú na vyrovnanie polohy trenažéra.

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 48)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia. Vyrovnejte prístroj pomocou otočných gombíkov predného stabilizátora.

Pre akékoľvek prenesenie zariadenia opatrne ho zdvihnite na predné transportné valčeky (Obrázok – s. 49) a držiac po oboch stranách presuňte na požadované miesto.

Nastavenie odporu

Funkcia nastavenia intenzity umožňuje zmeniť odpor na pedáloch. Vysoký odpor si vyžaduje väčšie úsilie pri pedálovaní, nízky odpor ho znižuje. Sila odporu sa reguluje pomocou gombíka umiestneného na tyči riadítok.

Aby bol odpor menší, je treba otočiť gombík regulácie smerom k číslu „1“, aby sa zväčšil otočiť gombíkom smerom k číslu „8“. Pre dosiahnutie uspokojivého výsledku musí byť intenzita nastavená behom tréningu.

ÚDRŽBA

- Pred každým použitím zariadenia sa najskôr presvedčte, či sú všetky skrutky, matice a otočné matice dobre dotiahnuté.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Špinu a prach odstraňujte výlučne mäkkou a vlhkou utierkou. Zo zariadenia odstraňujte stopy potu, nakoľko kyslé pH potu môže poškodiť jeho povrch.
- Zariadenie skladujte v suchom mieste, čím zaistíte jeho ochranu pred vlhkom a koróziou.
- Ak počítač nepracuje správne, presvedčte sa, prosím, či sú všetky káble dobre zapojené, a hlavne či je horný kábel dobre zapojený do počítača.
- Ak nie je možné regulovať odpor zariadenia, skontrolujte, či je horný

kábel senzora dobre spojený z dolným.

Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje vyhadzovať z odpadom z domácností. Vybité batérie, napájacie zdroje, akumulátory a pod. je treba odovzdať v mieste, ktoré vykoná likvidáciu spôsobom zhodným s platnou legislatívou o ochrane životného prostredia.

Odporúča sa periodická kontrola elektrického vedenia a zástrčky. V prípade poškodenia zariadenie nesmie byť používané. Nikdy neopravujte zariadenie na vlastnú päsť. Opravu musí vykonať kvalifikovaný zamestnanec firmy SPOKEY. Nikdy neťahajte kábel.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájanie

Batérie: 1.5v AAA (2 ks). Nepripojené k bicykli

Inštalácia batérii:

1. Vložte dve batérie na zadnej strane počítadla.
2. Skontrolujte, či sú batérie v správnej polohe.
3. Ak je displej nečitateľný, alebo sú vidieť len čiastkové segmenty, vyberte

- batérie a znova ich vložte.
4. Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.

PRVÉ POUŽITIE

Pred prvým použitím sa uistite, že všetky káble boli riadne napojené, a batérie správne vložené.

Displej sa zapne po stlačení tlačidla alebo ak začnete krútiť pedálmi.

Automatické zapnutie/vypnutie (auto on/off)

Displej sa automaticky zapne, keď začnete pohybovať pedálmi, alebo po stlačení ľubovoľného tlačidla.

Displej sa automaticky vypne, ak prestanete cvičiť na viac ako 4 minúty.

Resetovanie

Stlačenie tlačidla po dobu dlhšiu ako 3 sekundy spôsobí vynulovanie všetkých hodnôt funkcií na nulu, s výnimkou ODO - CELKOVÁ VZDIALENOSŤ.

Chyba zariadenia

V prípade, že sa na počítadle zobrazia nesprávne údaje, vyberte batérie a znova ich vložte.



POČÍTADLO

Tlačidlá

MODE voľba funkcií počítadla

SET nastavenie času, vzdialenosti, počtu kalórií a pulzu, ak sa počítadlo nachádza v režime SCAN

RESET nulovanie času, vzdialenosti, počtu kalórií a pulzu. Pre vynulovanie hodnôt stlačte tlačidlo a držte stlačené 3 sekundy.

Funkcie

TIME(TMR): počíta čas cvičenia počas aktuálnej tréningovej jednotky.

SPEED(SPD): zobrazuje momentálnu rýchlosť.

DISTANCE(DST): počíta vzdialenosť prekonanú počas aktuálnej tréningovej jednotky.

CALORIES(CAL): počíta počet kalórií spaľených počas aktuálnej tréningovej jednotky.

TOTAL DISTANCE(ODO): počíta celkovú vzdialenosť prekonanú od momentu montáže počítadla.

PULSE RATE (♥): zobrazuje aktuálny pulz počas tréningu. Pre zameranie správnych hodnôt položte obidve dlane na senzory zabudované do riadiadiel. Výsledok merania sa zobrazí na obrazovke po cca 4 sekundách. Pre overenie stability pulzu držte dlane na senzory počas celej tréningovej jednotky. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecného charakteru, a uvádzajú sa len pre porovnanie jednotlivých tréningových jednotiek. Nesmú sa používať na zdravotné účely.

ROZSAH MERANIA

TIMER - ČAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - RÝCHLOSŤ 0.0-999.9 KM/H (km/h)

DISTANCE – VZDIALENOSŤ 0.0-999.9 KM

CALORIES – KALÓRIE 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULZ 40-240 BEATS/MIN (počet úderov/min) (BPM)

REŽIM SCAN

V režime SCAN sa na displeji striedavo zobrazia výsledky tréningu: čas, počet kalórií, rýchlosť, vzdialenosť, celková prekonaná vzdialenosť a pulz. Zobrazovaný parameter sa zmení po 4 sekundách.

Aby ste vstúpili do tohto režimu stlačte tlačidlo MODE až sa na displeji zobrazí "SCAN".

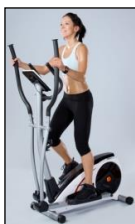
POPLACH

Parametre tréningu: čas, vzdialenosť a spaľované kalórie sa môžu odpočítavať na nulu. Ak sa zadaný čas skončí (odpočíta na nulu), počítadlo bude 5 sekúnd vysielat' zvukový poplach.

Podobne bude, ak senzor zistí vyššiu hodnotu pulzu než zadaná používateľom ako optimálna (účel tréningu).

Pre nastavenie požadovanej hodnoty nastavte tlačidlom MODE požadovanú premennú, a následne pomocou tlačidla SET nastavte požadovanú hodnotu.

POUŽÍVANIE, TRÉNING



Poloha

Postavte sa na pedále, dlan'ami chyt'ite držiadlá. Cvičte vykonávajúc striedavé pohyby nohami a rukami. Počas cvičení držte chrbát vzpriamený (obrázok). Cvičenia na stacionárnom orbitreku nahrádzajú cvičenia vykonávané na obyčajnom bicykli.

Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť

trénovať tak dlho, akoby ste chceli. Pokiaľ chcete trénovať svoju kondíciu, je treba zmeniť tréningový program. Treba trénovať ako obvykle cez fázu rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

Strata hmotnosti

Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spaľíte. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

NÁVOD NA TRÉNING

Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU prináša veľa zdravotných výhod, takých akými sú: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a v spojení s kontrolou konzumovaných kalórií – stratu hmotnosti.

Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporúča sa vykonať niekoľko roztahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



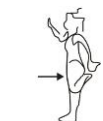
Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonajte cvičenie ako obr.



Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

Sadnite si na zem. Nohy vytiahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlan'ami chodidiel.



Rozťahovanie stehenných svalov

Položte pravú dľaň na stenu. Ľavou rukou chyt'ite ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyt'ite pravé chodidlo.



Rozťahovanie horných častí tela

Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne roztiahnite ramenné svaly.



Pozrite film:

Rozcvička s Rafaľom Wiczorowským.

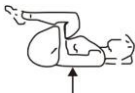
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte adresu: <http://bit.ly/2sXUEga>





Rozťahovanie lýtkových svalov

Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premennivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva.



Rozťahovanie nožných svalov

Ľahnite si na zem. Nohy pokrčte v kolenách a pritiahnite ich k hrudníku.

Tréningová fáza, oddych zo, spôsob ukončenia tréningovej lekcie a brzdenia

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojím vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo.

Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba

zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmiete presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

Aby zastavil zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.

ZÁRUKA

Pred našou technikou kladieme vysoké nároky, preto vynakladáme všetko úsilie, aby k jej vyrobeniu boli použité materiály tej najvyššej kvality.

Tento model má 5-ročnú záruku na rám a 3-ročnú pre ostatné prvky, s výnimkou komponentov ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu.

Viac informácií o záruke nájdete v záručnom liste.



Vzťahuje sa na počítač

Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodiť s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zbierky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobil, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov miestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektronické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodiť ľudskému zdraviu.

PASTABOS Palaikykite šią instrukciją vėlesniam naudojimui.
Produktas skirtas tik naminiam naudojimui.

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

ELIPSNIS TRENIRUOKLIS - PRATIMŲ REZULTATAI

Elipsniai treniruokliai puikiai tinka žmonėms, norintiems sustiprinti visą kūną. Treniruotės metu mankštinamos apatinės ir viršutinės raumenų grupės, ypač blauzdy, sėdmenų ir pečių lanko raumenys.

- Pratimai su treniruokliu atitinka pratimus su stacionariu dviračiu, bet dėl įrenginio konstrukcijos, mažiau apkrauna sąnarius. Todėl juo gali naudotis tiek geros fizinės būklės žmonės, tiek vyresnio amžiaus žmonės ir žmonės su viršsvoriu.

ARC MODELyje NAUDOJAMOS SISTEMOS

SP 5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Šiam modeliui taikoma 5 metų garantija rėmui ir 3 metų garantija kitoms dalims, išskyrus normaliai besidėvinčias dalis.

ERGO-FIT
Ergonomic materials & design

Ergonomiškos medžiagos ir dizainas - gamybai naudojamos aukštos kokybės medžiagos ir

mūsų grafikų suprojektuotas dizainas ir ergonomika suteiks daug malonumo naudojant mūsų įrenginius. Gražus ir stilingas įrenginių dizainas papuos Jūsų namų interjerą.

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 28 kg, Smagratys – 6 kg
Matmenys atskleidus – 112 x 63 156 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 110 kg
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
- Prieš pradėdami pratimus, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
- Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
- Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
- Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
- Prieš pradėdami pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
- Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį
- būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
- Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
- Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
- Pagal normą EN 957 įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
- Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Pagal EN957 sertifikatą maksimalus vartotojo svoris yra 110 kg.
- Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
- Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdami montavimą, būtina patikrinti sąraše nurodytų dalių komplektaciją.
- Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.

ĮSPĖJIMAS!! Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį. Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 44

nr.	aprašymas	vnt.
1	Skaitiklis	1
2	Varžtas M5	2
3	Pulso jutiklis	2
4	Vidurinis vairo laikiklis	1
5	Varžtas ST4.2X19	2
6	Dangtelis Φ25	2
7	Gaubtas	1
8	Varžtas M8X30	2
9	Spyruoklinė poveržlė D8	4
10	Putplasčio gaubtas	2
11	Laikiklio strypo viršutinė dalis (K/D)	2
12	Putplasčio gaubtas	2
13	dangtelis Φ28	2
14	Laikmatis Φ12.6XΦ6	2
15	Vairo stovas	1
16	Laidas	1
17	Dangtelis S13	2
18	Varžtas M8x16	2
19	Poveržlė D8XΦ32X2	2
20	Įvorė Φ32XΦ19X28	4
21	Varžtas M8x40	4
22	Lankinė poveržlė D8XΦ20X2XR30	7
23	Apvali veržlė M8	8
24	Plastikinis įdėklas	2
25	Laikiklio strypo apatinė dalis (K/D)	2
26	Varžtas M8X60	3
27	Nailoninė veržlė M8	3
28	Dangtelis S17	6
29	Varžtas M10x60	2
30	Įvorė Φ14X12.5XΦ10.1	8
31	Poveržlė D10Xφ20X2	4
32	Nailoninė veržlė M10	8
33	Montažinis varžtas M8X60	4
34	Dangtelis Φ60	2
35	Priekinis stabilizatorius	1
36	Galinis stabilizatorius	1
37	Dangtelis Φ60	1
38	Jutiklis	1
39	Apkrovos laidas	1
40	Pagrindinis rémas	1
41	dangtelis J40X25	4
42	Pedalo kreiptuvas (K/D)	2
43	Varžtas M10X45	4
44	Pedalas	2
45	Varžtas M10x50	2
46	Varžtas(K/D) 1/2"	2

nr.	aprašymas	vnt.
47	Lankinė poveržlė D17	2
48	Įvorė Φ24X20XΦ16.1	4
49	Laikiklis U(K/D)	2
50	Spyruoklinė poveržlė 1/2"	2
51	Nailoninė veržlė (K/D) 1/2"	2
52	Plastikinis apvadas	2
53	Apkrovos reguliatorius	1
54	Varžtas M5	1
55	Lankinė poveržlė D6	1
56	Gaubtas	1
57	Varžtas ST4.2X19	1
58	Lankinė poveržlė D8XΦ16X1.5XR30	4
59	Gaubtas (K/D)	1
60	Veržlė	1
61	Poveržlė	1
62	Kairiojo flanšo korpusas	1
63	Rutulinis vainikas	2
64	Flanšo korpusas	2
65	Dešiniojo flanšo korpusas	1
66	Poveržlė	1
67	Grandininis ratas	1
68	Diržas	1
69	Laikiklis U	2
70	6000 guolis	2
71	Ašis	1
72	Veržlė	2
73	Šešiakampė veržlė M10*1.0*5	2
74	Smagratis	1
75	Nailoninė veržlė M8	2
76	Apkrovos spyruoklė	1
77	Skriejikas	1
78	Varžtas M8*20	1
79	Diržo laikiklis	1
80	Prispaudžiamasis velenėlis	1
81	Varžtas M6*20	3
82	Poveržlė d12	2
83	Spyruoklinė poveržlė D6	2
84	Poveržlė d6	2
85	Šešiakampė veržlė M10*1.0*2	1
86	Magnetinė plokštė	1
87	Apkrovos spyruoklė	1
88	Plastikinės grotelės	1
89	Magnetas	4
90	Veržlė M6	2
91	Kištukas	2

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamos vietos.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.

3. Prieš montavimą patikrinkite, ar pakuotėje yra visos detalės. Siekiant išvengti sužalojimo, produktą turėtų montuoti bent du asmenys..

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 45-48 PSL.)

1 ŽINGSNIS Priekinį (35) ir galinį stabilizatorių (36) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (40), naudodami montažinį varžtą (33), apvalią veržlę (23) ir lankinę poveržlę (22)

2 ŽINGSNIS Prijunkite jutiklį (16) ir (38) apkrovos reguliavimo laidą (53) ir (39) kaip parodyta paveikslėlyje nr. 2. Vairo stovą (15) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (40) naudodami varžtą (26), veržlę (27) ir lankinę poveržlę (22).

Pastaba: priveržkite varžtą (27) ir lankinę poveržlę (22) atlikę 3 žingsnį.

3 ŽINGSNIS Laikiklio stypo apatinę dalį (25K/D) pritvirtinkite prie vairo stovo (15), naudodami varžtą (18), poveržlę (9) ir poveržlę D (19).

4 ŽINGSNIS Pedalo kreiptuvą (42K/D) pritvirtinkite prie skriejiko, naudodami pedalo vyrį (46K/D), lenktą poveržlę (50) ir nailoninę veržlę (51K/D).

5 ŽINGSNIS Pedalą (44) pritvirtinkite prie pedalo kreiptuvo (42K/D), naudodami kryžminį varžtą (43) ir nailoninę veržlę (32)

6 ŽINGSNIS Prijunkite jutiklius, kaip parodyta paveikslėlyje nr. 4. Vidurinį vairo laikiklį (4) pritvirtinkite prie vairo stovo (15), naudodami varžtą (8) ir lankinę poveržlę (9).

Laikiklių pečių viršutinę dalį (11K/D) pritvirtinkite prie apatinės dalies (25K/D), naudodami varžtą (21), lankinę poveržlę (58) ir apvalią veržlę (23).

7 ŽINGSNIS Prijunkite laidas (pulso jutiklis ir skaitiklio maitinimo laidas) kaip parodyta paveikslėlyje nr. 5. Po to, skaitiklį (1) sumontuokite ant vairo stovo (15), naudodami varžtą (2).

Pastaba: prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad visi varžtais ir veržlėmis tinkamai priveržtos.

Atkreipkite dėmesį: priekinio stabilizatoriaus dangtelis yra judamas, kad treniruoklį galima būtų lengviau pernešti į kitą vietą. Galinio stabilizatoriaus dangteliai yra naudojami treniruokliui išlyginti.

Horizontalumo nustatymas įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p.49)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Išlyginkite įrenginį, naudodami priekinio stabilizatoriaus rankenėles

Norėdami pernešti prietaisą, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abiejų pusių perkeltkite į norimą vietą

Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalų pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjant, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo intensyvumas reguliuojamas rankute lokalizuota ant vairo kolonos. Norėdami sumažinti

pasipriešinimą pasukite reguliavimo rankutę "1" skaičiaus kryptimi, kad padidintų pasipriešinimą pasukite rankutę "8" skaičiaus kryptimi.

Siekiant gauti patikimesnius rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu

KONSERVAVIMAS

- Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.

- Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti apmušimą.

- Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.

- Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti, ypač viršutinis laidas su spidometru. Jeigu spidometras dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar maitintuvo laidas arba

Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t.

negalima išmesti kartu su naminių atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo

kištukas nėra sugadintas.

- Jeigu pasipriešinimas neišreguluotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu

Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t.

negalima išmesti kartu su naminių atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Maitinimo šaltinis

Baterijos: 1.5v AAA (2 vnt.). neįeina į komplektą.

Baterijų įrengimas:

1. Įdėkite dvi baterijas skaitiklio galinėje dalyje.
2. Įsitikinkite, kad baterijos tinkamai įrengtos.
3. Jei ekranas neįskaitomas arba matomi tik daliniai segmentai, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.

Pirmasis paleidimas

Prieš pirmąjį paleidimą įsitikinkite, kad visi kabeliai tinkamai prijungti, o baterijos tinkamai įrengtos.

Displėjus įsijungs paspaudus mygtuką arba pradėdami minti pedalus.

ATSTATYMAS

Palaikykite mygtuką ilgiau nei 3 sekundes, kad atstatytumėte visas funkcijas, išskyrus ODO - BENDRAS NUOTOLIS.

SKAITIKLIS

Mygtukai

MODE skaitiklio funkcijos pasirinkimas

SET - nustatymai: laiko, atstumo, kalorijų skaičiaus bei pulso, kai skaitiklis nėra SCAN režime.

Automatiškas įjungimas/išjungimas (auto on/off)

Displėjus įsijungs automatiškai pradėjus važinėti, arba nuspaudus kokią nors mygtuką.

Displėjus išsijungs automatiškai nutraukus treniruotę ilgiau nei 4 minutėms.

ĮRENGINIO KLAIDA

Jei skaitiklio rodmuo yra neteisingas, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.



Funkcijos

TIME(TMR): Sumuoja duotosios treniruotės sesijos pratimų laiką.

SPEED(SPD): rodo aktualų greitį.

DISTANCE(DST): sumuoja įveiktą atstumą aktualios treniruotės sesijos metu.

CALORIES(CAL): sumuoja sudegintų kalorijų skaičių aktualios treniruotės sesijos metu.

TOTAL DISTANCE(ODO): Sumuoja visą įveiktą atstumą nuo baterijos užinstaliavimo skaitiklyje momento.

MATAVIMO DIAPAZONAS

TIMER - LAIKAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sek)

SPEED - GREITIS 0.0-999.9 KM/H (km/val.)

DISTANCE – ATSTUMAS 0.0-999.9 KM

PULSE RATE (♥): rodo aktualų pulso lygį treniruotės metu. Tam, kad matavimas būtų taisyklingas, reikia abu delnus padėti ant įmontuotų į vairą jutiklių. Matavimo rezultatas pasirodys vaizduoklio ekrane po maždaug 4 sekundžių. Tam, kad patikrinti ar pulso lygis yra stabilus, reikia laikyti delnus ant jutiklių per visą treniruotės sesiją. Dėmesio: Rodomi duomenys yra bendri, pateikiami įvairių treniruotėlių sesijų palyginimui. Jie neturi būti naudojami medicinos tikslams.

CALORIES - KALORIJOS 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (taktų skaičius/min) (BPM)

SCAN REŽIMAS

SCAN režime, monitoriuje pakaitomis bus rodomi treniruotės efektai: laikas, kalorijų skaičius, greitis, atstumas, bendras atstumas bei pulso vertė. Kiekvienas parametras bus rodomas per 4 sekundes.

Tam, kad prie jo prieiti, reikia spaudinėti MODE mygtuką iki momento kol ekrane pasirodys „SCAN“ užrašas.

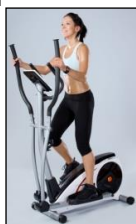
ALIARMAS

Treniruotės parametrai: laikas, atstumas bei kalorijos gali būti nustatytos atbulinio skaičiavimo režime. Kai pasirinktas laikas pasieks galutinę poziciją (nulį), skaitiklis per 5 sekundes emituos garsinį aliarmo signalą.

Panašiai įvyks, kai pulso matavimas parodys vertę aukštesnę negu naudotojas nustatė kaip optimalią (treniruotės tikslas).

Siekiamoms vertėms nustatyti, reikia prie jų prieiti spaudinėjant MODE mygtuką ir po to nustatyti vertę SET mygtuko pagalba.

NAUDOJIMAS



Poilsis

Atsistokite ant pedalų, rankomis laikykitės rankenų. Darykite judesius rankomis ir kojomis. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav. žemiau). Pratimai ant elipsinio treniruoklio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio..

Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą. Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniruotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą,

keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo apšilimo fazės, per treniravimo fazę iki poilsio fazės, bet treniravimo fazės pabaigoje reikia padidinti pasipriešinimą, kad pastiprintų kojų darbą. Reikia apriboti greitį taip, kad išlaikytų pulsą apžymėtu lygiu.

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.

Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min.

Intensyvi, svorį mažinanti treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

TRENIRAVIMO CIKLO laikymasis duoda daug naudos sveikatai, pavyzdžiui: fizinė forma, raumenų formavimas ir kartu su suvartotų kalorijų kontrole - svorio sumažinimas.

Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimą ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15 sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar taisyti raumenų. Jeigu pajusite kokią nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Blaizdų raumenų ištempimas

Atsistokite žėrgtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



Žiūrėkite filmą:

Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nuskenaukite šalia esantį kodą

arba naršyklėje įrašykite

adresą: <http://bit.ly/2sXUEga>



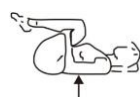
Šlaunų raumenų ištempimas

Padėkite dešinį delną ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą.



Viršutinių kūno dalių ištempimas

Atsistokite ant grindų žėrgtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



Kojų raumenų ištempimas

Atsugulkite ant grindų. Sulenkite kojas keliuose ir pritraukite jas iki krūtinės.

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniruojant, Tavo kojų raumenys taps labiau elastingi. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikytų tą patį tempą.

Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumėnų. Rekomenduojama treniruotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę.

Siekiant sustabdyti treniravimo įrenginį, reikia nutraukti važinėti. Dviratis neturi blokavimo sistemos ir apsauginio stabdžio. Stabdymo sistema nėra reguliuojama.

GARANTIJA

Mūsų įrangai keliame aukštus reikalavimus, todėl stengiamės, kad jos gamyboje būtų naudojamos aukščiausios kokybės medžiagos.

Šiam modeliui taikoma 5 metų garantija rėmui ir 3 metų garantija kitoms dalims, išskyrus normaliai besidėvinčias dalis.

Daugiau informacijos apie garantiją rasite garantinėje kortelėje.



Taikoma skaitikliui

Perbrauktas šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEJ direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, ir kenkti žmonių sveikatai.

PIEZĪMES Saglabāiet šo instrukciju, lai varētu ieskatīties tajā arī turpmāk
Šis produkts paredzēts tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos.

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS - VINGRINĀJUMU REZULTĀTI

- Eliptiskie trenāžieri ir ideāli piemēroti cilvēkiem, kas vēlas pastiprināt visu ķermeni. Treniņa laikā tie nodarbināti augšējās un apakšējās muskuļu grupas, īpaši lielu, gūžu un plecu joslas muskuļi.
- Vingrinājumi ar trenāžieri atbilst vingrinājumiem ar stacionāro velosipēdu, bet pateicoties ierīces konstrukcijai, mazāk noslogo locītavas. Tāpēc to var izmantot gan cilvēki ar labu fizisko formu, gan vecāki cilvēki un cilvēki ar virssvaru..

ARC MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS

SP 5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Šim modelim ir piemērojama 5 gadu garantija rāmim un 3 gadu garantija citām daļām, izņemot detaļas, kas pakļautas normālam nodilumam.

ERGO-FIT
Ergonomic materials & design

Ergonomiski materiāli un dizains
- ražošanā izmantotie augstas kvalitātes materiāli un mūsu

grafiku izstrādātais dizains un ergonomika sniedz baudu lietojot mūsu iekārtas.

Skaists un stilīgs iekārtas dizains ideāli papildinās Jūsu māju interjeru. .

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 28 kg, Spara rats – 6 kg
Izmērs pēc montāžas – 112 x 63 156 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 110 kg
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
 - Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
 - Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētajiem iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
 - Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
 - Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
 - Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārlicinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
 - Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
 - Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
 - Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
 - Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
 - Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 110 kg
 - Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
 - Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
 - Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.
- Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija.
Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi.
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS

Shēma – I. 44

Nr.	apraksts	gab.
1	Skaitītājs	1
2	Skrūve M5	2
3	Pulsa sensors	2
4	Vidējais stūres turētājs	1
5	Skrūve ST4.2X19	2
6	Vāciņš Φ25	2
7	Pārsegs	1
8	Skrūve M8X30	2
9	Atsperpaplāksne D8	4
10	Putuplasta pārsegs	2
11	Turētāja stieņa augšdaļa (K/L)	2
12	Putuplasta pārsegs	2
13	vāciņš Φ28	2
14	Hronometrs Φ12.6XΦ6	2
15	Stūres kolonna	1
16	Vads	1
17	Vāciņš S13	2
18	Skrūve M8x16	2
19	Paplāksne D8XΦ32X2	2
20	Ieliktnis Φ32XΦ19X28	4
21	Skrūve M8x40	4
22	Lokveida paplāksne D8XΦ20X2XR30	7
23	Apaļš uzgrieznis M8	8
24	Plastmasas ieliktnis	2
25	Turētāja stieņa apakšdaļa (K/L)	2
26	Skrūve M8X60	3
27	Neilona uzgrieznis M8	3
28	Vāciņš S17	6
29	Skrūve M10x60	2
30	Ieliktnis Φ14X12.5XΦ10.1	8
31	Paplāksne D10Xφ20X2	4
32	Neilona uzgrieznis M10	8
33	Montāžas skrūve M8X60	4
34	Vāciņš Ø60	2
35	Priekšējais stabilizators	1
36	Aizmugurējais stabilizators	1
37	Vāciņš Ø60	1
38	Sensors	1
39	Pretestības vads	1
40	Galvenais rāmis	1
41	vāciņš J40X25	4
42	Pedāļa vadotne (K/L)	2
43	Skrūve M10X45	4
44	Pedālis	2
45	Skrūve M10X50	2
46	Skrūve (K/L) 1/2"	2

Nr.	apraksts	gab.
47	Lokveida paplāksne D17	2
48	Ieliktnis Φ24X20XΦ16.1	4
49	U turētājs (K/L)	2
50	Atsperpaplāksne 1/2"	2
51	Neilona uzgrieznis (K/L) 1/2"	2
52	Plastmasas apmale	2
53	Slodzes regulators	1
54	Skrūve M5	1
55	Lokveida paplāksne D6	1
56	Pārsegs	1
57	Skrūve ST4.2X19	1
58	Lokveida paplāksne D8XΦ16X1.5XR30	4
59	pārsegs(K/L)	1
60	Uzgrieznis	1
61	Paplāksne	1
62	Kreisā atloka korpuss	1
63	Lodveida vainags	2
64	Atloka korpuss	2
65	Labā atloka korpuss	1
66	Paplāksne	1
67	Zobrats	1
68	Josta	1
69	U turētājs	2
70	6000 gultnis	2
71	Ass	1
72	Uzgrieznis	2
73	Sešstūra uzgrieznis M10*1.0*5	2
74	Spara rats	1
75	Neilona uzgrieznis M8	2
76	Slodzes atspere	1
77	Kloķis	1
78	Skrūve M8*20	1
79	Jostas turētājs	1
80	Piespiešanas vārpsta	1
81	Skrūve M6*20	3
82	Paplāksne d12	2
83	Atsperpaplāksne D6	2
84	Paplāksne D6	2
85	Sešstūra uzgrieznis M10*1.0*2	1
86	Magnēta plāksne	1
87	Slodzes atspere	1
88	Plastmasas režģis	1
89	Magnēts	4
90	Uzgrieznis M6	2
91	Spraudnis	2

SAGATAVOŠANA

1. Pirms uzstādīšanas pārlicinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas.
2. Izmantojiet attēlotos montāžas instrumentus.
3. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā atrodas visas daļas.

Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 45-48 LPP.)

1. **SOLIS** Piestipriniet priekšējo (35) un aizmugurējo stabilizatoru (36) pie galvenā rāmja (40), izmantojot montāžas skrūvi (33), apaļu uzgriezni (23) un lokveida paplāksni (22)
2. **SOLIS** Pievienojiet sensoru (16) un (38) un slodzes regulēšanas vadu (53) un (39) kā parādīts attēlā nr. 2. Piestipriniet stūres kolonnu (15) pie galvenā rāmja (40), izmantojot skrūvi (26), uzgriezni (27) un lokveida paplāksni (22).
Piezīme: pievelciet skrūvi (27) un lokveida paplāksni (22) pēc 2. soļa veikšanas.
3. **SOLIS** Piestipriniet turētāja stieņa apakšdaļu (25K/L) pie stūres kolonnas (15), izmantojot skrūvi (18), paplāksni (9) un paplāksni D (19).
4. **SOLIS** Piestipriniet pedāļa vadotni (42K/L) pie kļoķa, izmantojot pedāļa eņģi (46K/L), izliekto paplāksni (50) un neilona uzgriezni (51K/L).
5. **SOLIS** Piestipriniet pedāli (44) pie pedāļa vadotnes (42K/L), izmantojot krustveida skrūvi (43) un neilona uzgriezni (32)

6. **SOLIS** Pievienojiet sensorus kā parādīts attēlā nr. 4. Piestipriniet vidējo stūres turētāju (4) pie stūres kolonnas (15), izmantojot skrūvi (8) un lokveida paplāksni (9).

Piestipriniet turētāju stieņu augšdaļu (11K/L) pie apakšdaļas (25K/L), izmantojot skrūvi (21), lokveida paplāksni (58) un apaļu uzgriezni (23).

7. **SOLIS** Pievienojiet vadus (pulsa sensors un skaitītāja barošanas vads), kā parādīts attēlā nr. 5. Pēc tam uzstādiet skaitītāju (1) uz stūres kolonnas (15) izmantojot skrūvi (2).

Piezīme: pirms treniņa uzsākšanas, pārlicinieties, ka visas skrūves un uzgriežņi ir pareizi pieskrūvēti.

Pievērsiet uzmanību: priekšējā stabilizatora vāciņš ir kustīgs, lai jums būtu vieglāk pārvietot treniņierīci uz citu vietu. Aizmugurējā stabilizatora vāciņi ir paredzēti, lai nolīdzinātu treniņierīci.

Ierīces horizontāla novietošana, ierīces pārvietošana, (attēls– I. 49)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Nolieciniet ierīci, izmantojot priekšējā stabilizatora regulatorus.

Lai pārvietotu ierīci, uzmanīgi to paceliet un novietojiet uz priekšējiem transportēšanas ratiņiem, un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

Pretestības regulēšana

Pretestības regulēšanas funkcija atļauj mainīt pretestību uz pedāļiem. Augstākai pretestībai ir vajadzīga lielāka piepūle, zemākai - zemāku. Pretestības spēks ir kontrolēts ar kļoķi uz stūres kolonnas. Lai samazināt pretestību, rotējiet regulācijas kļoķi „1” numura virzienā, lai paaugstināt

pretestību, rotējiet kļoķi „8” virzienā.

Lai sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiet vingrināšanas laikā.

KONSERVĀCIJA

- Pirms katras ierīces lietošanas, jāpārlicinās, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.
- Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu netīrumu un putekļu novēršanai. Novērsiet svīšanas traipus jo skābā reakcija var sabojāt polsterējumu.
- Ierīce jāglabā sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.
- Ja spidometrs nepareizi darbojas, lūdzam pārbaudīt, vai visi vadi ir pareizi pievienoti, īpaši augšējais vads ar spidometru. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai piegādātāja vads vai dakša nav sabojāta.

Gadījumā kad nav pretestības regulācijas, lūdzam pārbaudīt, vai augšējais sensora vads ir pareizi savienots ar apakšējo vadu.

Ņemot vērā vides aizsardzību, noliektas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar mājsaimniecības atkritumiem. Noliektas baterijas, barošanas ierīces, akumulatori utt. jāpārdod par atkritumu savākšanu atbildīgai iestādei, pēc spēkā esošā likuma par vides aizsardzību.

Ieteicams periodiski pārbaudīt elektrības vadu un kontaktdakšu. Bojājumu gadījumā, ierīci nedrīkst lietot. Nekad neremontējiet ierīci pašrocīgi. Remonti jāveic kvalificētam SPOKEY uzņēmuma darbiniekam. Nekad nevelciet aiz vada

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Strāvas padeve

Baterijas: 1.5v AAA (2 gab). neietilpst komplektā.

Bateriju uzstādīšana:

1. Ievietojiet divas baterijas skaitītāja mugurpusē.
2. Pārlicinieties, ka baterijas ir pareizi uzstādītas.
3. Ja ekrāns ir nesadalāms vai ir redzami tikai daļēji segmenti, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.

4. Pēc bateriju izņemšanas, vi sas funkciju vērtības tiks izdzēstas.



MĒRĪTĀJS

Pirmā iedarbināšana

Pirms pirmās iedarbināšanas pārlicinieties, ka visi kabeļi ir pareizi pievienoti, un baterijas ir pareizi uzstādītas.
Displejs ieslēgsies nospiežot pogu vai sākot mīt pedāļus.

Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

Displejs ieslēgsies automātiski sākot kustināt pedāļus, vai nospiežot kādu pogu.

Displejs izslēgsies automātiski ja vingrošana ir apturēta vairāk nekā 4 minūtēm.

Atiestate

Turiet pogu nospiestu ilgāk nekā 3 sekundes, lai atiestatītu visas funkcijas, izņemot odo – kopējais attālums.

Ierīces kļūda

Ja skaitītāja rādījums ir nepareizs, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.

Pogas

MODE – mērītāja funkciju izvēle.

SET – laika, distances, kaloriju daudzuma un pulsa vērtību iestatījumi, kad mērītājs neatrodas SCAN režīmā.

RESET – laika, distances, kaloriju daudzuma un pulsa vērtību atiestatīšana. Lai atiestatītu vērtības, nospiež un turēt pogu 3 sekundes.

Funkcijas

TIME (TMR): mēra treniņa aktuālās sesijas vingrinājumu laiku.
SPEED(SPD): uzrāda aktuālo ātrumu.
DISTANCE(DST): mēra veikto distanci treniņa aktuālās sesijas laikā.
CALORIES(CAL): mēra kaloriju daudzumu, kas ir sadedzinātas treniņa aktuālās sesijas laikā.
TOTAL DISTANCE(ODO): mēra kopējo distanci, sākot no mērītāja bateriju uzlikšanas.

MĒRĪŠANAS DIAPAZONS

TIMER - LAIKS 0:00-99:59 MIN: SEC (min.:sek.)
SPEED - ĀTRUMS 0.0-999.9 KM/H (km/st.)
DISTANCE – DISTANCE 0.0-999.9 KM

PULSE RATE (♥): uzrāda aktuālo pulsa līmeni treniņa laikā. Lai iegūtu pareizos mērījumus, jāuzliek abas plaukstas uz sensoriem, kas ir iebūvēti stūrē. Mērījums parādīsies ekrānā pēc apt. 4 sekundēm. Lai pārbaudītu, vai pulsa līmenis ir stabils, jātur plaukstas uz sensoriem treniņa visas sesijas laikā. Piezīme: uzrādāmie dati ir vispārīgi un paredzēti dažādu treniņa sesiju salīdzināšanai. Tie nevar tikt izmantoti ārstniecības mērķiem.

CALORIES - KALORIJAS 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETRS) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULSS 40-240 BEATS/MIN (sitienu skaits/min.) (BPM)

SCAN REŽĪMS

SCAN režīmā uz ekrāna pārmijus tiek atspoguļoti treniņa rādītāji: laiks, kaloriju daudzums, ātrums, distance, kopējā distance un pulsa vērtība. Katrs parametrs tiek atspoguļots 4 sekundes.

Lai pārietu uz šo režīmu, spiest MODE pogu līdz brīdim, kamēr ekrānā parādīsies uzraksts "SCAN".

ZVANA SIGNĀLS

Treniņa parametri – laiks, distance un kalorijas – var tikt uzlikti atskaitīšanas režīmā. Kad izvēlētais laiks beigsies, mērītājs ieslēgs zvana signālu uz 5 sekundēm.

Līdzīgi notiks arī gadījumā, ja pulsa mērīšanas rezultāti būs lielāki par lietotāja noteikto (optimālo) pulsa vērtību (treniņa mērķis).

Lai iestatītu vērtības, pāriet pie tiem, spiežot MODE pogu, tad iestatīt vērtības ar SET pogas palīdzību.

LIETOŠANA



Pozīcija

Uzstādiet uz pedāļiem, ar rokām satveriet roku balstus. Vingriniet veicot mainīgas kustības ar kājām un rokām. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums zemāk). Vingrinājumi stacionārā trenažierī aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā.

Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsiet trenēt tik

ilgi, cik jūs gribēsiet. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas, taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāprobežro ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

Svara zaudēšana

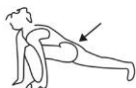
Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsiet. Panākumi būs tad, kad sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

TRENIŅA INSTRUKCIJA

TRENIŅA CIKLA ievērošana dod daudz labumu veselībai, kā piem.: fiziskā forma, muskuļu veidošana un kopā ar patērētu kaloriju kontroli - svara krišanās.

Iesildīšanās fāze

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā attēlots zemāk. Katra pozīcija jāsaģlabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi. Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.



Lielu muskuļu izstiepšana

Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstu pret sienu. Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.



Skatiet filmu:

Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.
Noskenējiet blakus esošo kodu
vai pārlūkprogrammā ierakstiet adresi:
<http://bit.ly/2sXUEga>



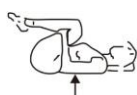
Augšstilbu muskuļu izstiepšana

Nolieciet labo plaukstu pie sienas. Ar kreiso plaukstu satveriet kreiso pēdu. Pēc tam ar labo roku satveriet labo pēdu.



Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.



Kāju muskuļu izstiepšana

Noliecieties uz zemes. Salieciet kājas ceļos un pievelciet tos līdz krūškurvim.

Treniņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremsēšana

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Jūsu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvingrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu.

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdzist muskuļus. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jāturpina apmēram 5 minūtes. Jāatkārto

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā. Lai apturēt velotrenažieri, pietiek beigt spiest uz pedāļiem. Trenažierim nav blokādes sistēmas un drošības bremzes. Slodzes sistēma ir neatkarīga no ātruma

GARANTIJA

Mūsu iekārtai izvirzām augstas prasības, tāpēc cenšamies, lai to ražošanā tiktu izmantoti augstākās kvalitātes materiāli.

Šim modelim ir piemērojama 5 gadu garantija rāmim un 3 gadu garantija citām daļām, izņemot detaļas, kas pakļautas normālam nodilumam. Vairāk informācijas par garantiju atradīsiet garantijas kartē.



Attiecas uz skaņtītāju

Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliektas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliektu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot noliektās elektriskās un elektroniskās ierīces noliektoto ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

CROSSTRAINER - TRAININGSEFFEKTE

Crosstrainer / Orbitrek sind eine Gruppe von Geräten, die hervorragend für Personen geeignet ist, die ihren Körper stärken möchten. Während des Trainings werden sowohl die unteren als auch oberen Muskelpartien engagiert, unter besonderer Berücksichtigung der Unterschenkel, des Pos und des Schultergürtels.

- Übungen auf dem Trainer entsprechen Übungen auf dem Heimtrainer, belasten jedoch im Hinblick auf die Konstruktion des Geräts die Gelenke in Geringerem Ausmaß. Dank dessen können sowohl Personen in guter Form als auch Senioren und Personen, die mit Übergewicht kämpfen.

IM MODELL ARC EINGESETZTE SYSTEME



Das vorliegende Modell besitzt 5 Jahre Garantie für den Rahmen sowie 3 Jahre für die restlichen Elemente, mit Ausnahme der Baugruppen, die dem normalen Verschleiß unterliegen



Ergonomische Materialien und Design – eingesetzt zur Produktion hochwertiger

Materialien sowie von unseren Grafikern ausgearbeitetes Design und Ergonomie ermöglichen Ihnen die Freude an der Nutzung unserer Geräte. Das schöne und stilvolle Aussehen der Geräte wird die Innenräume Ihres Hauses verzieren.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 28 kg, Schwungrad – 6 kg

Abmessungen nach dem Aufbau: – 112 x 63 156 cm

Höchstbelastung - 110 kg

Gerät zum Ganzkörpertraining

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
- Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
- Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte

sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.

- Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übungen sich an die Griffe halten.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 110 kg.
- Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
- Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha Zwecke benutzt werden.
- Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
- Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.

Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.44

Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Zähler	1
2	Schraube M5	2
3	Pulssensor	2
4	Mittlere Lenker-Halterung	1
5	Schraube ST4.2X19	2
6	Blende Ø25	2
7	Verkleidung	1
8	Schraube M8x30	2
9	Unterlegscheibe elastisch D8	4
10	Schaumstoff-Verkleidung	2
11	Oberer Teil des Halterungs-Arms (L/R)	2
12	Schaumstoff-Verkleidung	2
13	Blende Ø28	2
14	Stopper Ø12.6XØ6	2
15	Lenkerstange	1
16	Kabel	1
17	Blende S13	2
18	Schraube M8x16	2
19	Unterlegscheibe D8XØ32X2	2
20	Stange Ø32XØ19X28	4
21	Schraube M8x40	4
22	Unterlegscheibe bogenförmig D8XØ20X2XR30	7
23	Mutter rund M8	8
24	Plastikeinlage	2
25	Unterer Teil des Halterungs-Arms (L/R)	2
26	Schraube M8x60	3
27	Nylonmutter M8	3
28	Blende S17	6
29	Schraube M10x60	2
30	Stange Ø14X12.5XØ10.1	8
31	Unterlegscheibe D10XØ20X2	4
32	Nylonmutter M10	8
33	Montageschraube M8X60	4
34	Blende Ø60	2
35	Vorderer Stabilisator	1
36	Hinterer Stabilisator	1
37	Blende Ø60	1
38	Sensor	1
39	Widerstandsrahmen	1
40	Hauptrahmen	1
41	Blende J40X25	4
42	Pedalführung (L/R)	2
43	Schraube M10X45	4
44	Pedal	2
45	Schraube M10X50	2
46	Schraube(L/R) 1/2"	2

Nr.	Beschreibung	Stk.
47	Unterlegscheibe bogenförmig D17	2
48	Stange Ø24X20XØ16.1	4
49	U-Halterung (L/R)	2
50	Unterlegscheibe elastisch 1/2"	2
51	Nylonmutter(L/R) 1/2"	2
52	Plastikring	2
53	Widerstandsregler	1
54	Schraube M5	1
55	Unterlegscheibe bogenförmig D6	1
56	Verkleidung	1
57	Schraube ST4.2X19	1
58	Unterlegscheibe bogenförmig D8XØ16X1.5XR30	4
59	Verkleidung (L/R)	1
60	Mutter	1
61	Unterlegscheibe	1
62	Linkes Flanschgehäuse	1
63	Kugelkranz	2
64	Flanschgehäuse	2
65	Rechtes Flanschgehäuse	1
66	Unterlegscheibe	1
67	Kettenrad	1
68	Riemen	1
69	U-Halterung	2
70	6000 Lager	2
71	Achse	1
72	Mutter	2
73	Sechseckige Mutter M10*1.0*5	2
74	Schwungrad	1
75	Nylonmutter M8	2
76	Widerstandsfeder	1
77	Kurbel	1
78	Schraube M8*20	1
79	Riemenhalterung	1
80	Andruck-Rolle	1
81	Schraube M6*20	3
82	Unterlegscheibe d12	2
83	Unterlegscheibe elastisch=ta D6	2
84	Unterlegscheibe d6	2
85	Sechseckige Mutter M10*1.0*2	1
86	Magnetplatte	1
87	Widerstandsfeder	1
88	Plastikgitter	1
89	Magnet	4
90	Mutter M6	2
91	Stecker	2

VORBEREITUNG

1. Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie ausreichend viel Platz haben
2. Verwenden Sie die dargestellten Werkzeuge für die Montage

MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 45-48)

SCHRITT 1 Montieren Sie den vorderen Stabilisator (35) sowie den hinteren Stabilisator (36) am Hauptrahmen (40) mithilfe der Montageschraube (33), der runden Mutter (23) sowie der bogenförmigen Unterlegscheibe (22)

SCHRITT 2 Schließen Sie den Sensor (16) und (38) sowie das Kabel der Widerstandsregelung (53) und (39) wie auf Abb. 2 dargestellt, an. Befestigen Sie die Lenkersäule (15) am Hauptrahmen (40) mithilfe der Schraube (26), Mutter (27) sowie der bogenförmigen Unterlegscheibe (22). Achtung: Ziehen Sie die Schraube (27) sowie die bogenförmige Unterlegscheibe (22) nach der Durchführung der Tätigkeit aus Schritt 3 fest.

SCHRITT 3 Montieren Sie den unteren Teil des Halterungs-Arms (25L/R) an der Lenkersäule (15) mithilfe der Schraube (18), Unterlegscheibe (9) sowie Unterlegscheibe D (19).

SCHRITT 4 Montieren Sie die Pedalführung (42L/R) an der Kurbel mithilfe des Pedalscharniers (46L/R), der gekrümmten Unterlegscheibe (50) sowie der Nylonmutter (51L/R).

3. Prüfen Sie vor der Montage, ob sich alle Teile in der Schachtel befinden. Es wird empfohlen, dass das Produkt von mindestens zwei Personen montiert werden sollte, um eventuelle Verletzungen zu vermeiden.

SCHRITT 5 Befestigen Sie das Pedal (44) an der Pedalführung (42L/R) mithilfe der Kreuzschraube (43) sowie der Nylonmutter (32)

SCHRITT 6 Schließen Sie die Sensoren so an, wie auf Abb. 4 gezeigt. Montieren Sie die mittlere Lenkerhalterung (4) an der Lenkersäule (15) mithilfe der Schraube (8) sowie der bogenförmigen Unterlegscheibe (9).

Montieren Sie den oberen Teil der Halterungs-Arme (11L/R) an den unteren Teilen (25L/R) mithilfe der Schraube (21), der bogenförmigen Unterlegscheibe (58) sowie der runden Mutter (23).

SCHRITT 7 Schließen Sie die Kabel an (Pulssensor und Stromversorgungskabel des Zählers) wie auf Abb. 5 gezeigt. Danach montieren Sie den Zähler (1) an der Lenkersäule (15) mithilfe der Schraube (2).

ACHTUNG: vergewissern Sie sich vor dem Trainingsbeginn, dass alle Schrauben und Muttern gut festgezogen wurden.

HINWEIS: Die Blende des vorderen Stabilisators ist beweglich, was Ihnen das Verschieben des Trainingsgeräts an einen anderen Ort erleichtert. Die Blenden des hinteren Stabilisators dienen der Nivellierung des Trainingsgeräts.

Nivellierung des Gerätes, Verlegung des Gerätes (Bild - S.49)

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen.

Das Gerät mit den Drehknöpfen des vorderen Stabilisators nivellieren

Das Trainingsgerät sorgfältig auf die Förderrollen anheben und - dieses auf beiden Seiten haltend - an den gewünschten Ort tragen.

Widerstandseinstellung

Die Funktion der Widerstandseinstellung ermöglicht, die Intensität des Widerstands der Pedale zu verändern. Ein hoher Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale dementsprechend erfordert ein niedriger Widerstand niedrigeren Krafteinsatz. Der Widerstand wird mit dem Drehknopf an der Lenkersäule eingestellt. Zwecks

Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1“, zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8“ drehen. Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

Widerstandseinstellung

Die Funktion der Widerstandseinstellung ermöglicht, die Intensität des Widerstands der Pedale zu verändern. Ein hoher Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale dementsprechend erfordert ein niedriger Widerstand niedrigeren Krafteinsatz. Der Widerstand wird mit dem Drehknopf an der Lenkersäule eingestellt.

Zwecks Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1“, zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8“ drehen. Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

Stromversorgung

Batterien: 1.5v AAA (2 Stk.) nicht im Lieferumfang enthalten

Installation der batterie:

1. Legen Sie zwei Batterien an der Rückseite des Zählers ein.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien korrekt eingelegt sind.
3. Wenn das Display unleserlich ist oder Segmente nur teilweise sichtbar sind, nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie diese erneut ein.

4. Nach Herausnahme der Batterien werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt.



ZÄHLER

Erste inbetriebnahme

Vor der ersten Inbetriebnahme ist sicherzustellen, dass alle Kabel entsprechend angeschlossen wurden, und die Batterien korrekt montiert. Das Display schaltet sich nach dem Einschalten des Knopfes oder in dem Moment ein, wenn Sie zu treten beginnen.

Automatisches ein-/ausschalten (auto on/off)

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie beginnen, die Pedale zu bewegen, oder eine beliebige Taste drücken. Das Display schaltet sich automatisch ab, wenn Sie das Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen.

Zurücksetzen

Das Drücken dieser Taste für mehr als 3 Sekunden lang, führt zur Zurücksetzung aller Funktionswerte auf Null, mit Ausnahme des Werts ODO – GESAMTSTRECKE.

Fehler des geräts

Wenn auf dem Zähler eine falsche Anzeige erscheint, nehmen Sie die Batterie heraus und legen Sie diese erneut ein.

Tasten

MODE Auswahl der Zählerfunktion
SET Einstellung der Zeit, Distanz, Kalorienzahl sowie Puls, wenn der Zähler sich nicht im SCAN Modus befindet

RESET Zurücksetzen auf Null von Zeit, Distanz, Kalorienzahl sowie Puls. Um die Werte auf Null zurückzusetzen, ist die Taste 3 Sekunden lang gedrückt zu halten

Funktionen

TIME(TMR): zählt die Trainingszeit der aktuellen Trainingssitzung.
SPEED(SPD): zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
DISTANCE(DST): zählt die im Laufe der aktuellen Trainingssitzung bewältigte Distanz.
CALORIES(CAL): zählt die Zahl der im Laufe der aktuellen Trainingssitzung verbrannten Kalorien.
TOTAL DISTANCE(ODO): zählt die vom Moment der Installation der Zählerbatterie an bewältigte Gesamtdistanz.

PULSE RATE (♥): zeigt den aktuellen Pulswert während des Trainings an. Um eine korrekte Messung zu erlangen, legen Sie beide Hände auf die im Lenker eingebauten Sensoren. Die Messung erscheint nach etwa 4 Sekunden auf dem Bildschirm. Um zu prüfen, ob der Pulswert stabil ist, halten Sie die Hände während der gesamten Trainingssitzung auf den Sensoren. Achtung: Die angezeigten Daten sind allgemein, und werden für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen angegeben. Sie sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden

MESSBEREICH

TIMER - ZEIT 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)
SPEED - GESCHWINDIGKEIT 0.0-999.9 KM/H (km/Std.)
DISTANCE – DISTANZ 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIEN 0.0-9999 KCAL
ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM
PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (Zahl der Schläge/Min.) (BPM)

SCAN MODUS

Im SCAN Modus werden auf dem Monitor abwechselnd die Trainingseffekte angezeigt: Zeit, Kalorienzahl, Geschwindigkeit, Distanz, Gesamtdistanz sowie Pulswert. Jeder Parameter wird für 4 Sekunden lang

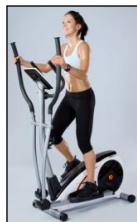
angezeigt.
Um zu diesem zu wechseln, drücken Sie die MODE Taste bis zum Moment, in dem "SCAN" auf dem Bildschirm erscheint.

ALARM

Trainingsparameter: Zeit, Distanz und Kalorien können im Countdown-Modus eingestellt werden. Wenn die ausgewählte Zeit das Ende (Null) erreicht, wird der Zähler 5 Sekunden lang einen Alarmton von sich geben.

Ähnliches geschieht, wenn die Pulsmessung einen höheren Wert anzeigt, als vom Benutzer als optimal (Trainingsziel) eingestellt wurde.
Um die Werte einzustellen, wechseln Sie zu diesen, die MODE Taste drückend, und stellen Sie diese danach mithilfe der SET Taste ein.

BEDIENUNG, TRAINING



Position

Auf den Pedalen stehen, mit den Händen die Griffe halten. Abwechselnde Bewegungen mit den Beinen und Händen ausführen. Während der Übungen halten Sie den Rücken gerade (Abbildung). Die Übungen auf dem stationären Orbitrek ersetzen Übungen auf dem Fahrrad. Das Gerät ist für das Training des gesamten Körpers.

Muskelgestaltung

Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern kann. Sollte die Kondition trainiert werden, ist das Trainingsprogramm zu

ändern. Trainieren wie üblich über die Aufwärmphase, Training und Erholung, zum Schluss des Trainings ist der Widerstand zu steigern, damit die Beinarbeit erhöht wird. Die Geschwindigkeit ist zu begrenzen, damit der Puls auf festgelegtem Niveau bleibt.

Gewichtabbau

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei, wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.

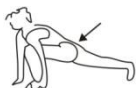
Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerzt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



Dehnübungen Oberschenkel

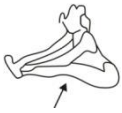
Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an den linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen.

Film ansehen:

Aufwärmen mit Rafał Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein
oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:
<http://bit.ly/2sXUEga>





Dehnübungen Oberschenkel und Knie

Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.



Dehnübungen Oberkörper

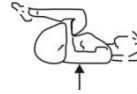
Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hände oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), und anschließend Muskel der Oberarme dehnen.



Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen.

Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



Dehnübungen Beine

Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. Mit der Zeit wird bei systematischem Training die Beinmuskulatur elastischer. Im eigenen, immer gleichen Tempo trainieren.

Die Erholung ermöglicht, den normalen Pulsschlag wiederherzustellen und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die

Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.

GARANTIE

Wir stellen hohe Anforderungen an unsere Ausrüstung, deshalb setzen wir jegliche Bemühungen daran, dass nur Materialien von höchster Qualität zu ihrer Herstellung verwendet werden.

Das vorliegende Modell besitzt 5 Jahre Garantie für den Rahmen sowie 3 Jahre für die restlichen Elemente, mit Ausnahme der Baugruppen, die dem normalen Verschleiß unterliegen.

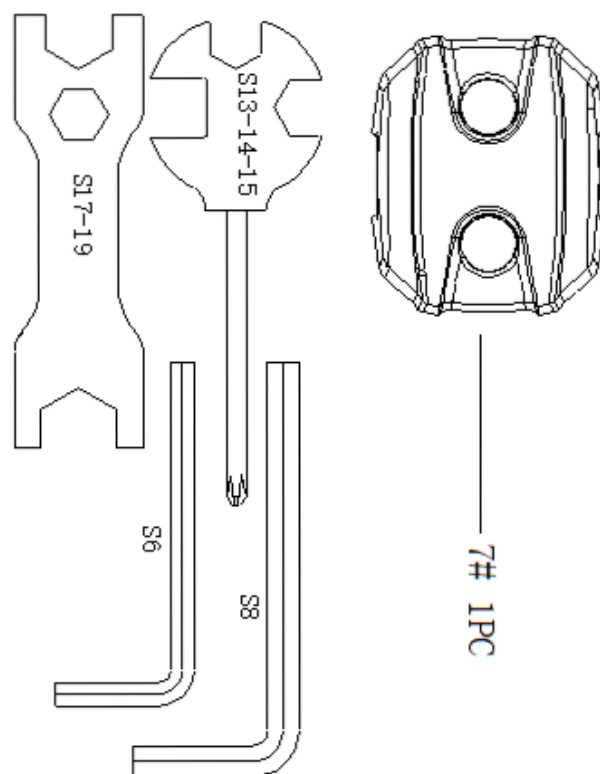
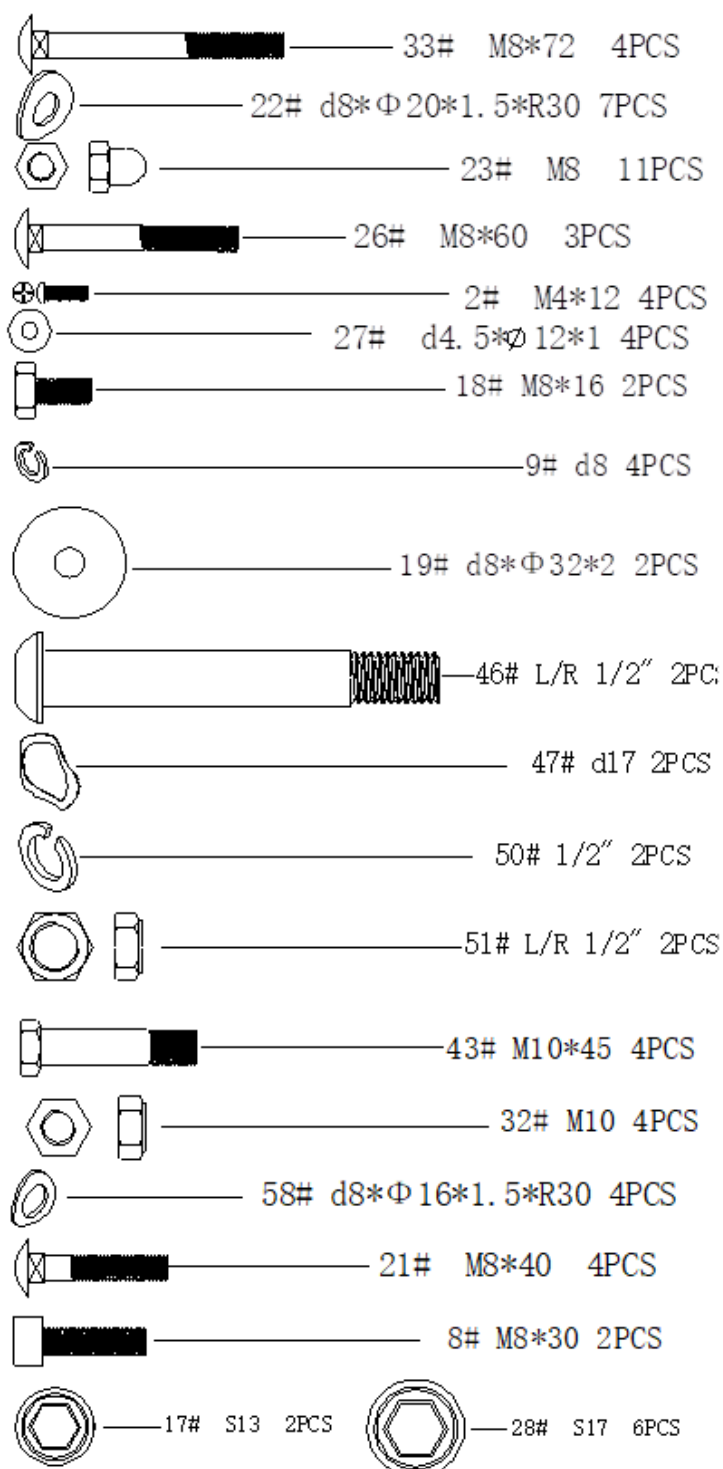
Mehr Informationen bezüglich der Garantie finden Sie in der Garantiekarte.



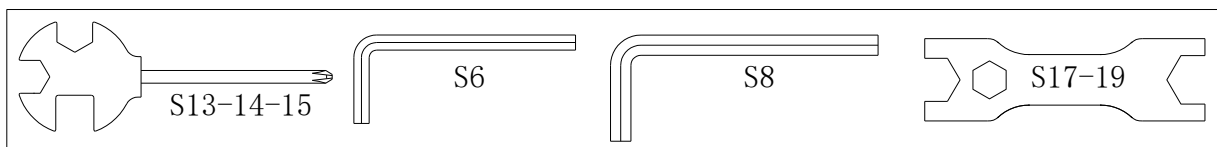
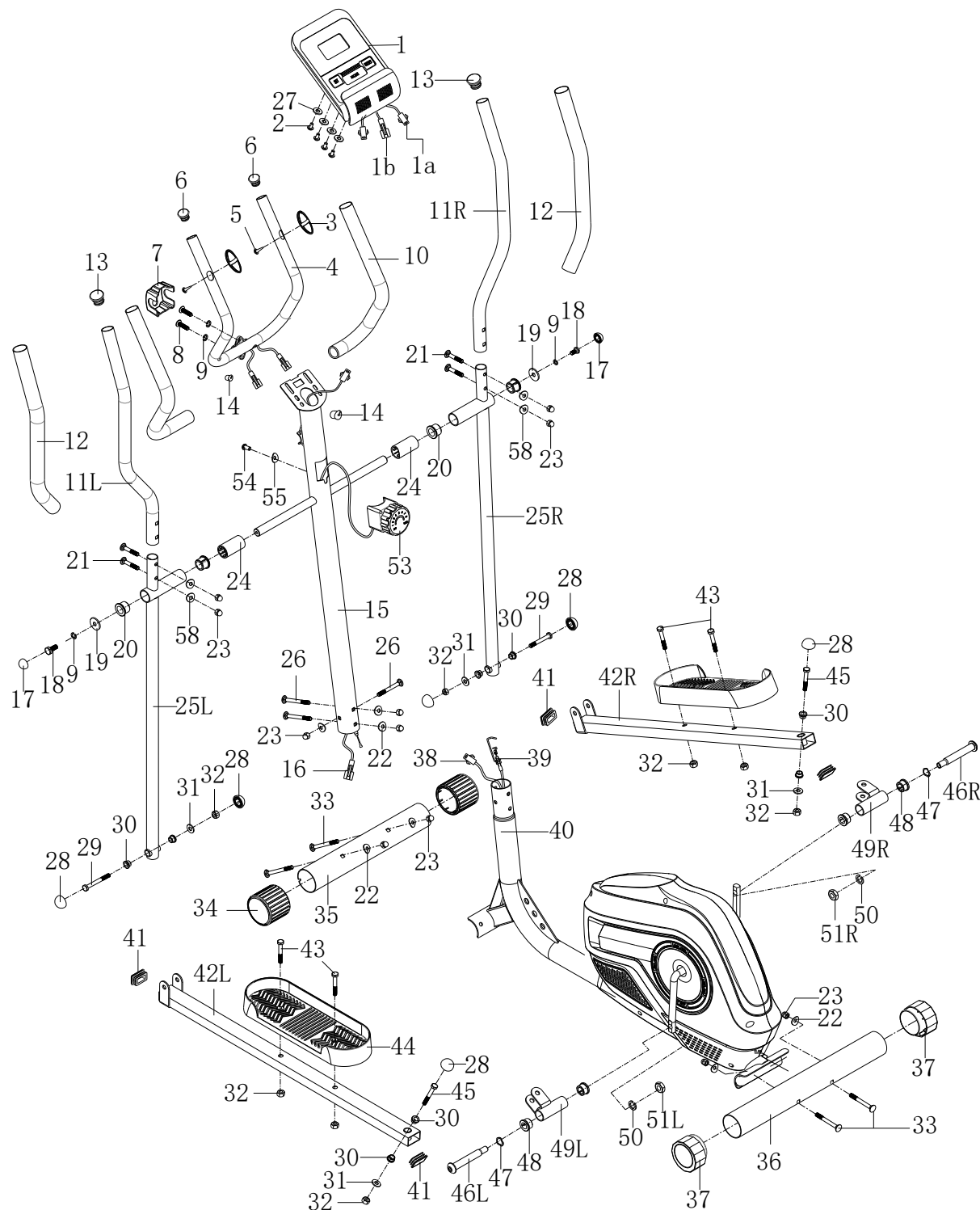
Betrifft Zählwerk

Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhalte der Elektronikgeräte können lang anhaltende ungünstige Änderungen in natürlicher Umgebung verursachen, wie auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA /
SCHÉMA / SCHEMA / SHĚMA

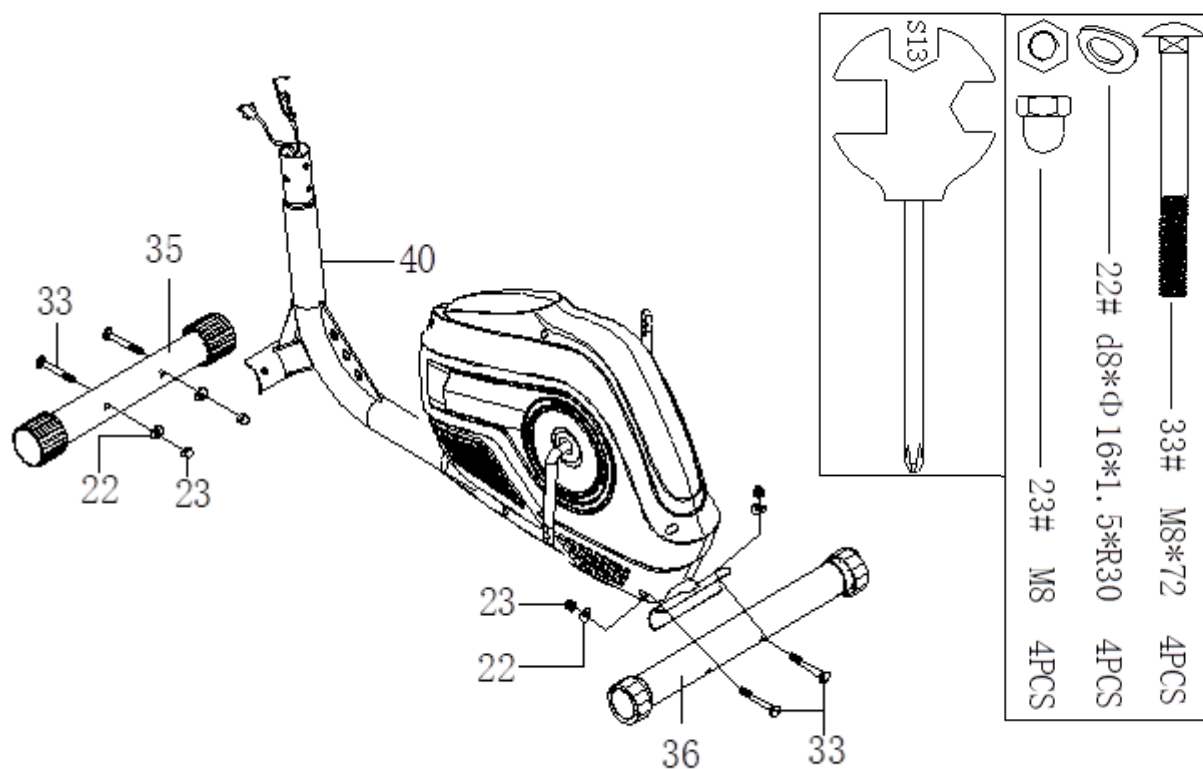


Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od ilustrace nebo mohou být změněny. / Špecifikácia tohto produktu sa môže minimálne líšiť od uvedenej na obrázku alebo podľahnúť úpravám / Šio produkto specifikacijos gali šiek tiek skirtis nuo parodytų, arba pasikeisti. / Št produkta specifikācijas var mazliet atšķirties no šeit parādītajām, vai mainīties. / Die Eigenschaften des Produkts können von den Abbildungen abweichen oder einer Änderung unterliegen.



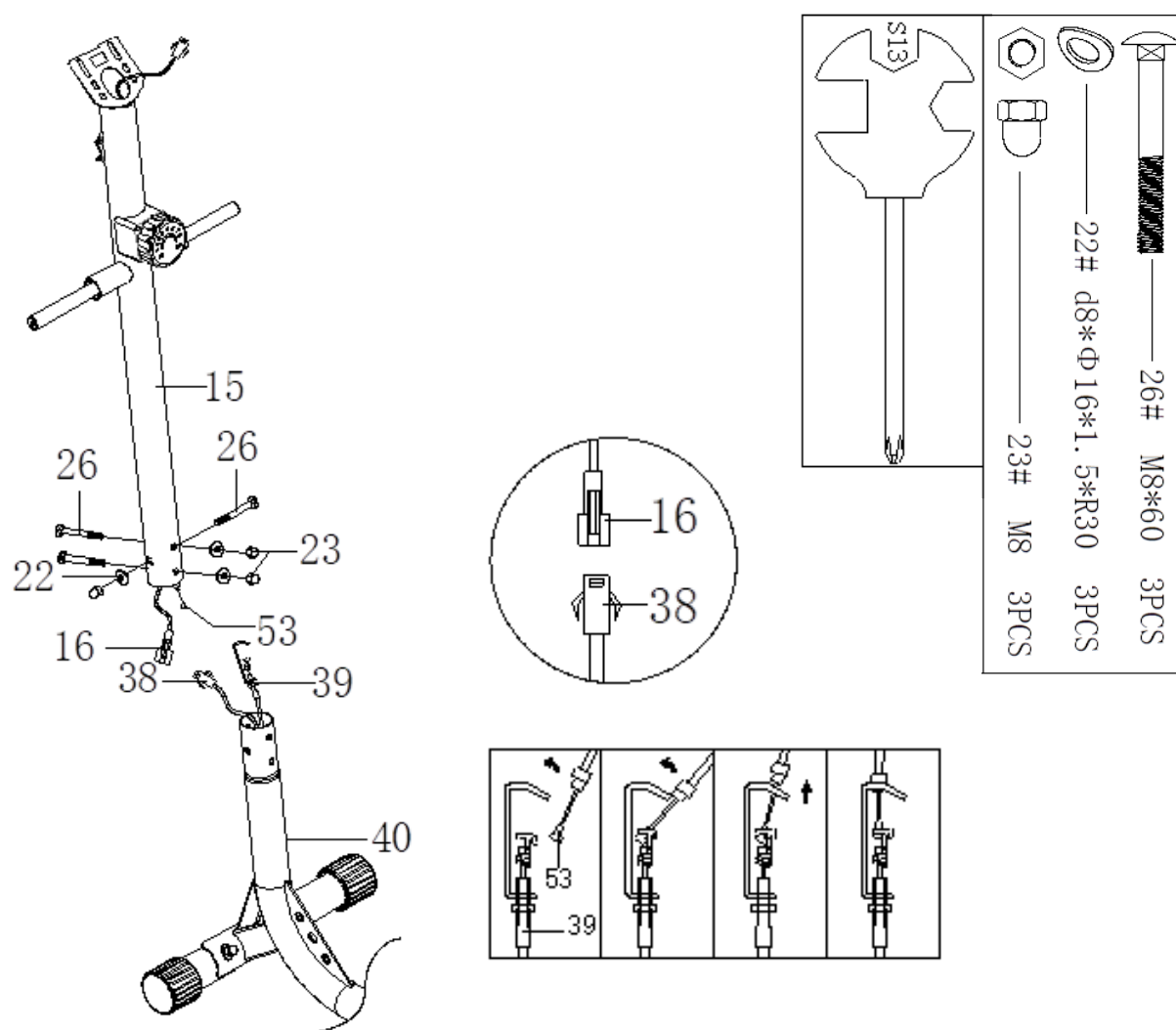
1

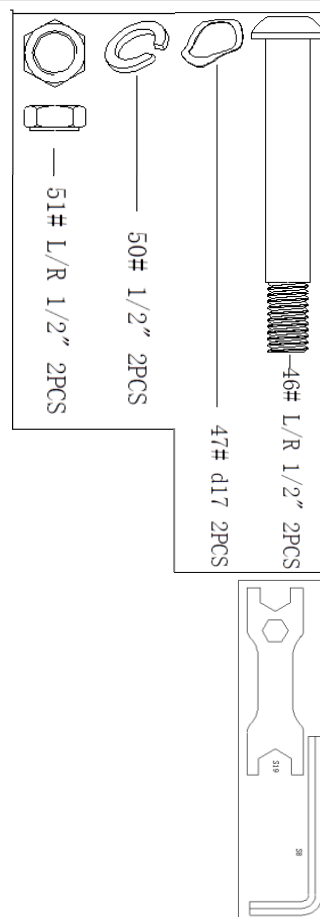
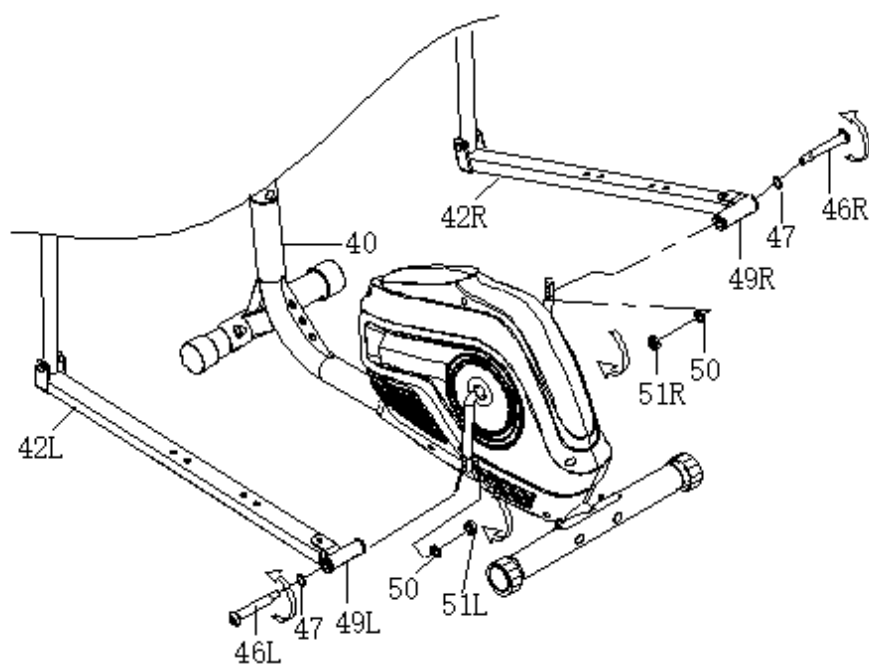
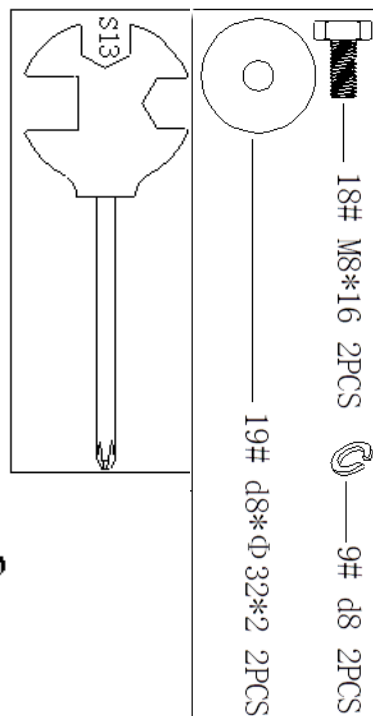
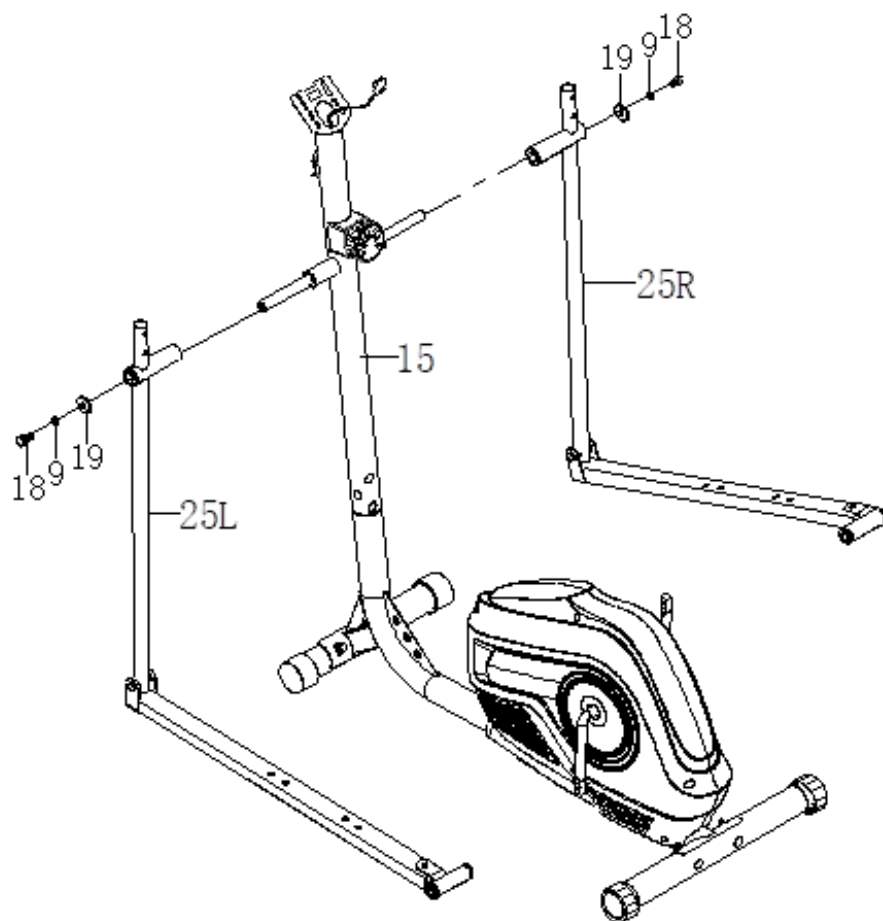
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

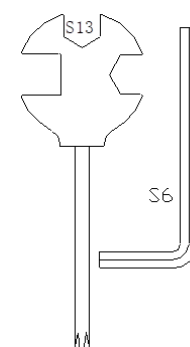
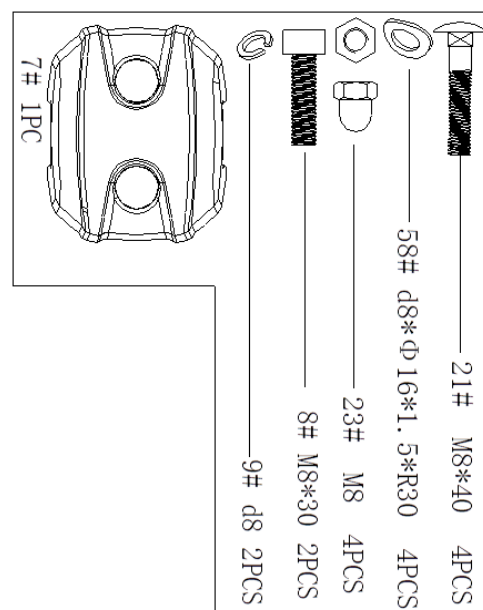
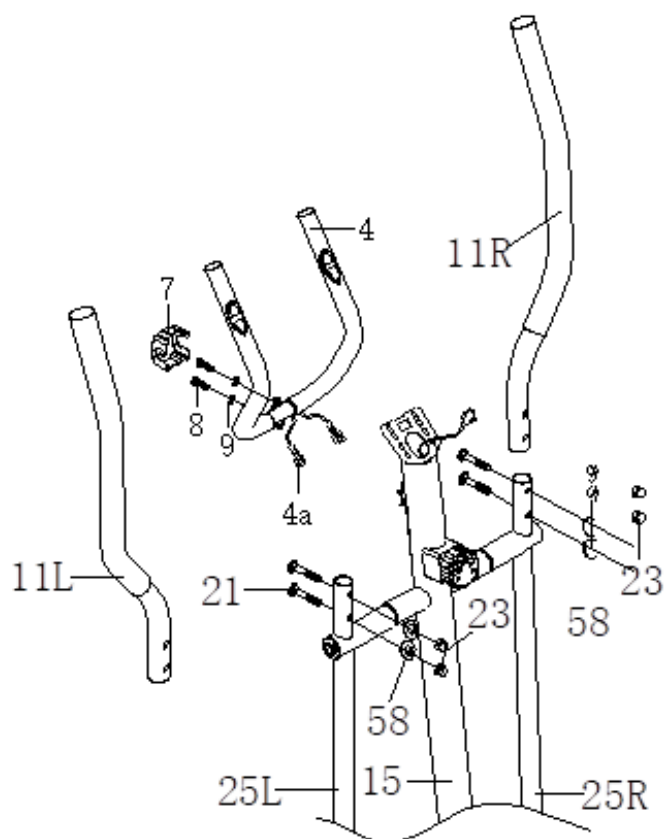
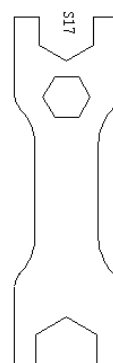
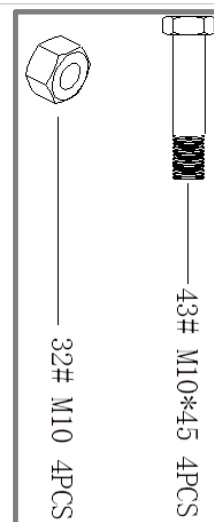
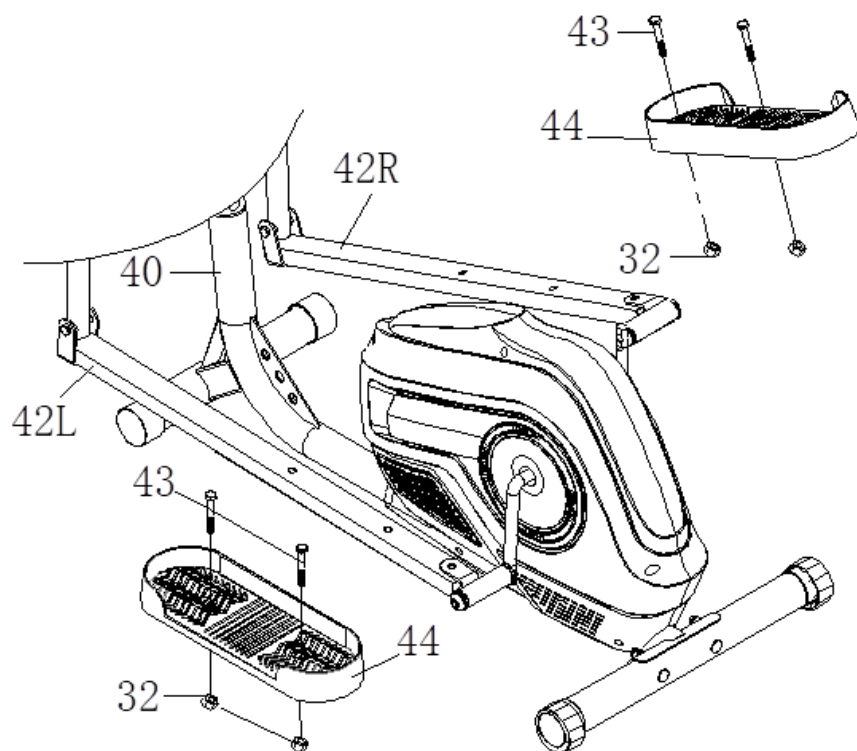


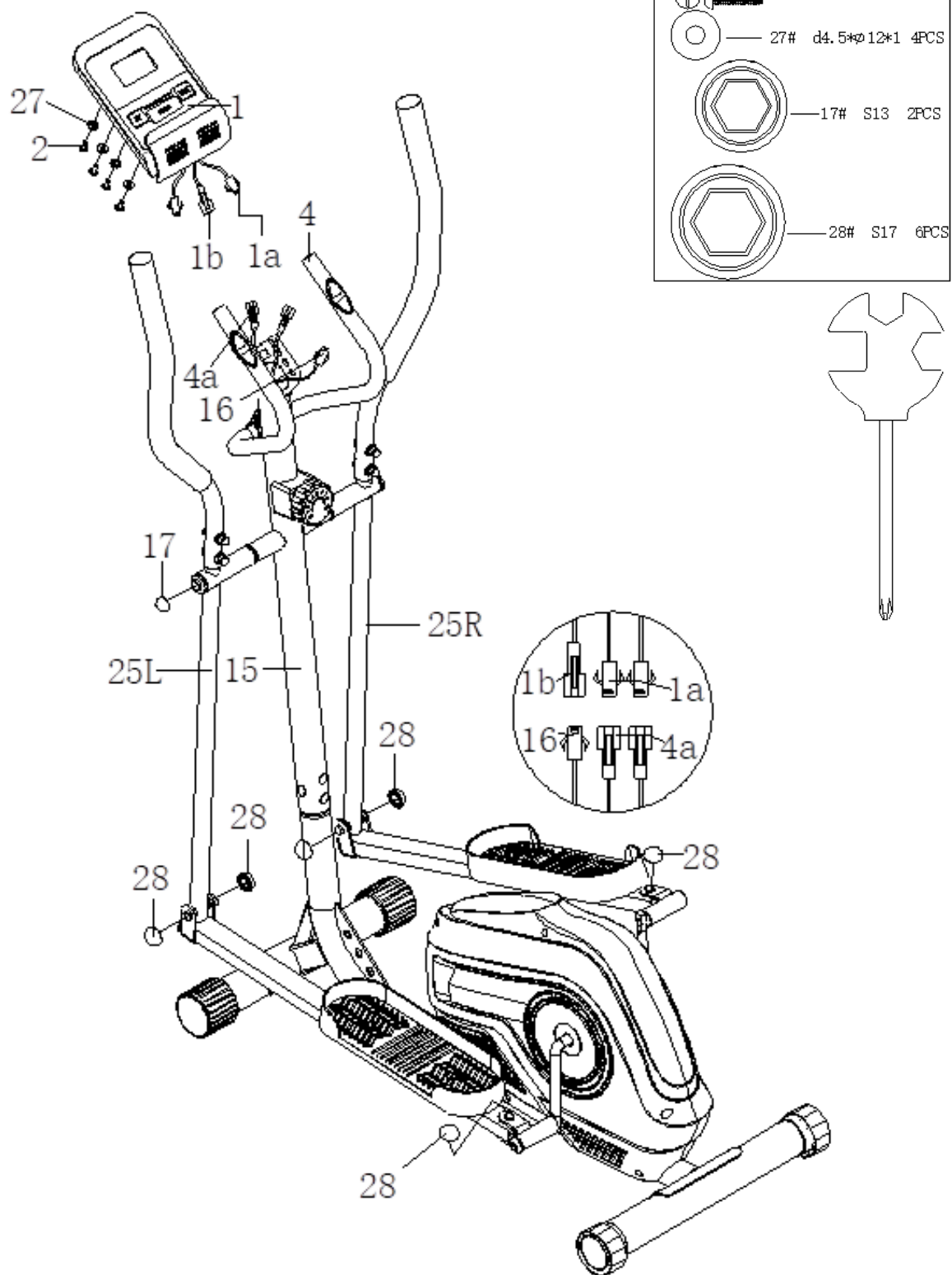
2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

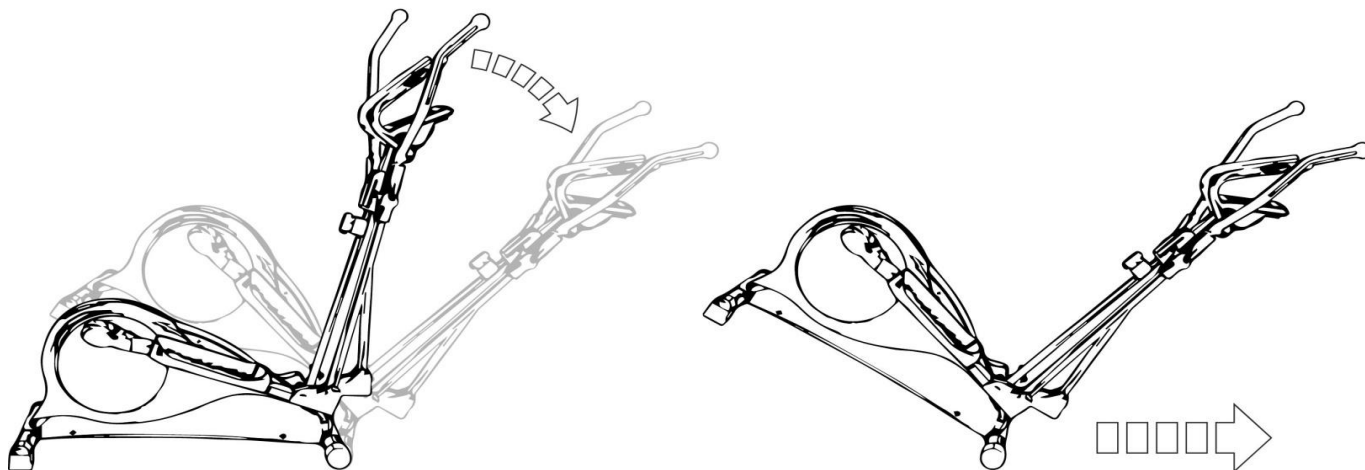




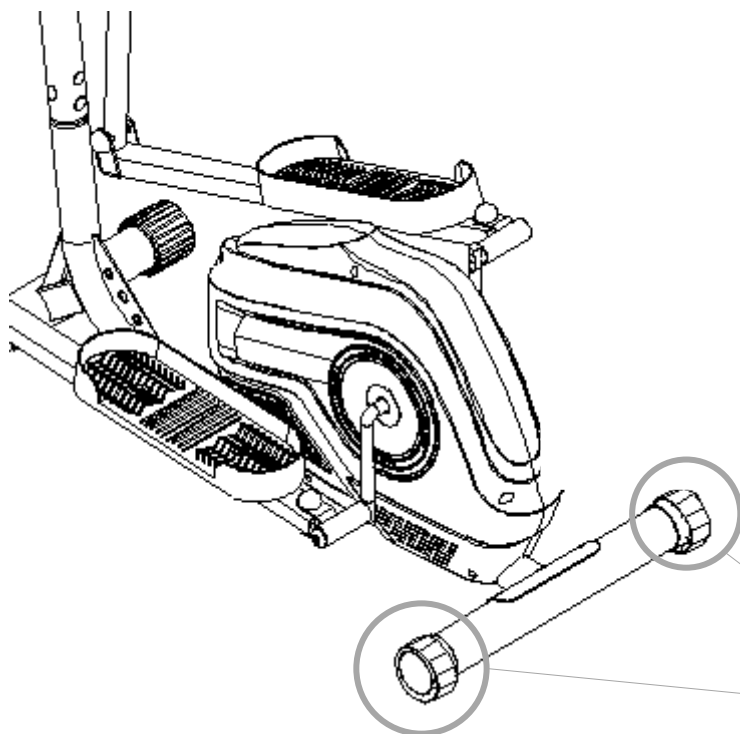




**PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |
PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS | KITA VIETA | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |
TRANSPORT**



**POZIOMOWANIE URZĄDZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ |
VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVĪETOŠANA |
NIVELLIERUNG DES GERÄTES**



- (PL) Zaslepki tylnego stabilizatora
- (EN) Rear Stabilizer End Cap
- (RU) Заглушки заднего стабилизатора
- (CZ) Záslepky zadního stabilizátoru
- (SK) Záslepky zadného stabilizátora
- (LT) Užpakalinio stabilizatoriaus aklės
- (LV) Pakaļējā stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am hinteren Stabilisator

SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice
tel: +48 32 317 20 00,
www.spokey.pl / www.spokey.eu
e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:

Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek
Česká republika, www.spokey.cz
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,
Slovensko, www.spokey.eu