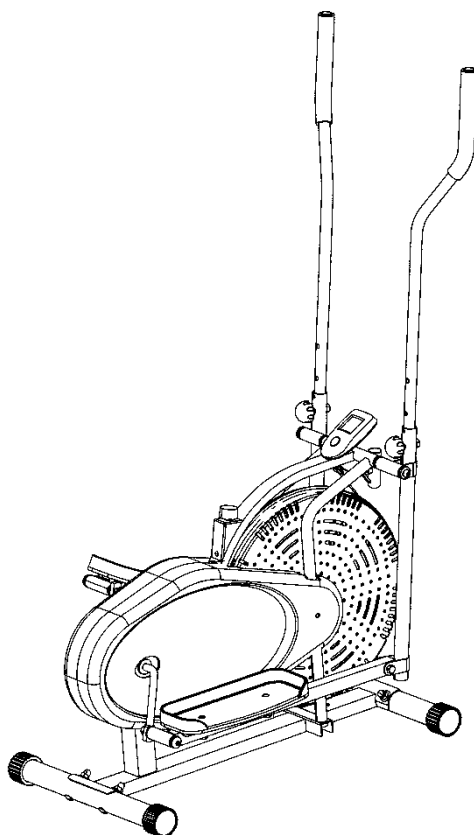


chal-tec gmbh



Elíptický trenažér

10006716



electronic.star

www.elektronik-star.de

Telefon: 01805-019 180* (Mo–Fr 10–13 und 14–18 Uhr)

*Je 0,14 EUR/Min. Inkl. 19% MwSt. aus dem dt. Festnetz oder max. 0,42 EUR/Min. inkl. 19% MwSt. aus dem Mobilfunknetz.

Vážený zákazník,

najskôr Vám chceme pográtulova ku kúpe Vášho prístroja.

Prosím, prečítajte si starostlivo nasledovné pokyny na pripojenie a použitie a dodržiavajte ich, aby ste predišli možným technickým škodám.

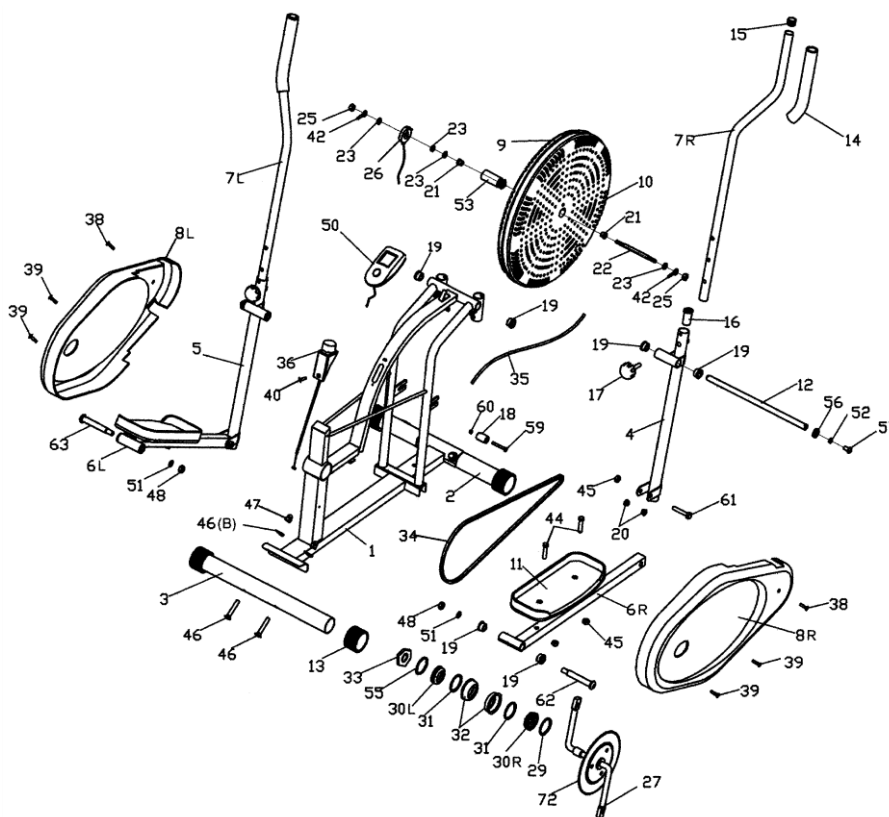
Bezpečnostné pokyny

POZOR: Aby ste znížili riziko zranenia, mali by ste sa pred každým tréningom na domácom trenažéri zahriať.

1. Používajte domáci trenažér len spôsobom, aký je tu opísaný.
2. Vlastník musí informovať všetkých používateľov o bezpečnostných pokynoch.
3. Používajte prístroj v interiéroch na rovných povrchoch. Držte prístroj ďaleko od prachu a vlhkosti.
4. Prístroj by mal byť v pravidelných odstupoch preskúšaný a udržiavaný. Poškodené časti okamžite vymieňajte a nepoužívajte prístroj, keď je poškodený.
5. Deti bez dohľadu sa nesmú k prístroju približovať.
6. Prístroj môžu používať len osoby s hmotnosťou do 100kg.
7. Noste pri tréningu športové oblečenie a športové topánky. Nenoste žiadne voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zamotať do pohyblivých častí.
8. Vyhýbajte sa poklesnutému postoj, stojte vždy vzpriamene.
9. Ak budete cítiť bolesti alebo závraty, mali by ste tréning okamžite ukončiť.
10. Vhodný len pre domáce použitie.
11. Nie je vhodný pre terapeutické použitie.

Upozornenie: Ak máte viac ako 35 rokov, alebo máte zdravotné problémy, poraďte sa s lekárom pred začatím výcviku.

Nákres



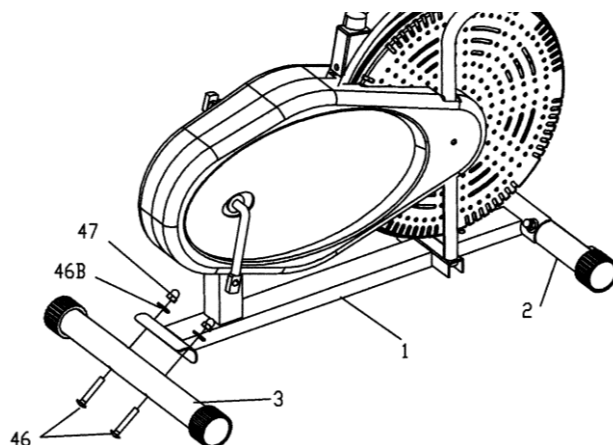
Súčiastky

Č.	Popis	Počet			
1	Hlavný rám	1	30L	Manžetové púzdro	1
2	Predná stojná rúra	1	31	Manžetová guľa	2
3	Zadná stojná rúra	1	32	Manžetové púzdro	2
4	Páková tyč vpravo	1	33	Matica	1
5	Páková tyč vľavo	1	34	Re az 25Hx22L	1
6R	Pedálová rúra vpravo	1	35	Remeň odporu	1
6L	Pedálová rúra vľavo	1	36	Regulátor odporu	1
7R	Rukovä vpravo	1	38	Skrutka krytu re aze M5x15	2
7L	Rukovä vľavo	1	39	Skrutka krytu re aze M5x45	2
8R	Kryt re aze vpravo	1	40	Skrutka upevnenia odporu M5	1
8L	Kryt re aze vľavo	1	42	Skrutka 1/4"x17/8"	2
9	Kryt zotrvačníka	1	44	Skrutka 3/8"x17/8"	4
10	Kryt zotrvačníka	1	45	Matica 3/8"	6
11	Pedál	2	46	Nosná skrutka 3/8"x2"	4
12	Spojovník rukoväťí	1	46B	Ohnutá podložka 3/8"	4
13	Koncové veko 2"	4	47	Uzavretá matica 3/8"	4
14	Penová rukovä	2	48	Matica 1/2"	2
15	Koncové veko 2"	2	50	Počítač	1
16	Plastové púzdro 1-1/4"	4	51	Podložka	2
17	Otočná skrutka s rukovä ou	4	52	Pružná podložka 13x8.5x2.5	1
18	Plastový valček	2	53	Malá rúrka	1
19	Oceľové púzdro 5/8"	8	55	Podložka	1
20	Oceľové púzdro 3/8"	4	56	D-podložka	1
21	Bronzová priechodka 10	2	57	Skrutka	1
22	Hriadeľ zotrvačníka	1	59	Skrutka	2
23	Matica 3/8"	3	60	Matica	4
25	Matica 3/8"	2	61	Skrutka	4
26	Senzor	1	62	Skrutka pedálového kľbu	4
27	Kľukový hriadeľ	1	63	Skrutka pedálového kľbu	1
29	Podložka	1	72	Ozubené koleso	1
30R	Manžetové púzdro	1			

Montáž

Krok 1:

Upevnite prednú (2) a zadnú stojnú rúru (3) pomocou nosnej skrutky (46), ohnutej podložky (46B) a uzavretej matice (47) na hlavný rám (1).

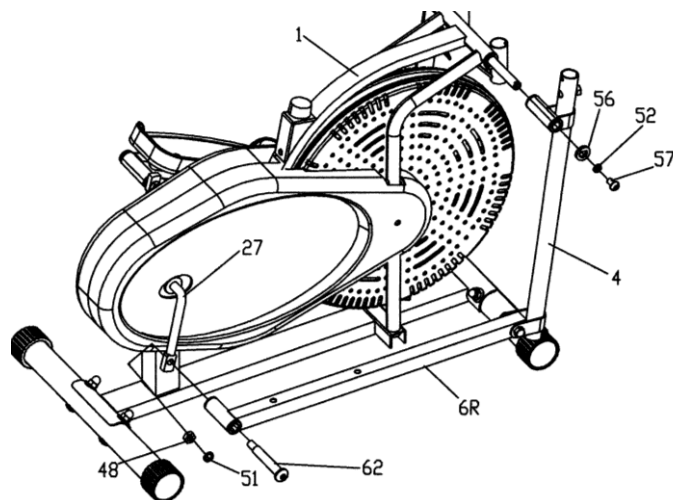


Krok 2:

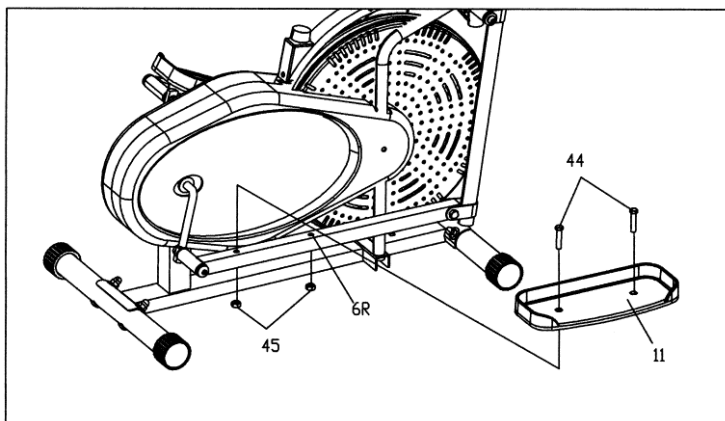
A: Zastrčte spojovník rukovätí do pákovej tyče vľavo a vpravo (4,5) a zároveň do hlavného rámu (1); Upevnite tieto s d-skrutkami (57,49), pružnými podložkami (52,56) a klúčovými skrutkami (58).

B: Zasuňte skrutku pedálového kľbu (62,63) cez pedálovú rúru (6L,6R) ku klúčovým hriadeľom (27L,27R)

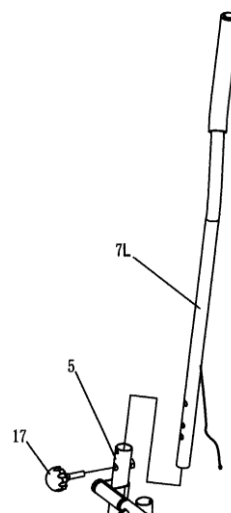
a upevnite tieto pomocou matice (48) a podložiek (51). Následne na ne nastrčte kryty z umelej hmoty.

**Krok 3:**

Pripevnite pedále (11L,11R) na pedálové rúry (6L,6R) skrutkami (44) a maticou (45).

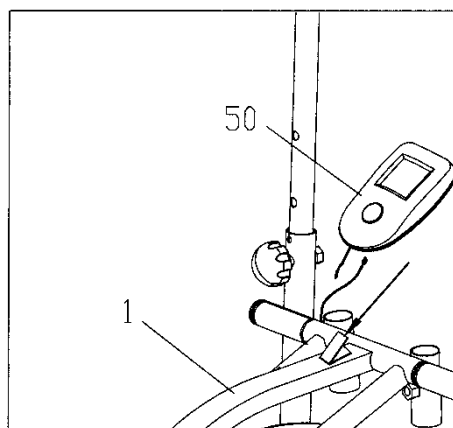
**Krok 4:**

Zastrčte rukoväť (7L,7R) na pákové tyče (5L,5R) a nastavte ich na želanú výšku. Obidve strany musia mať rovnakú výšku. Zamknite rukoväť skrutkou s rukoväťou (17).



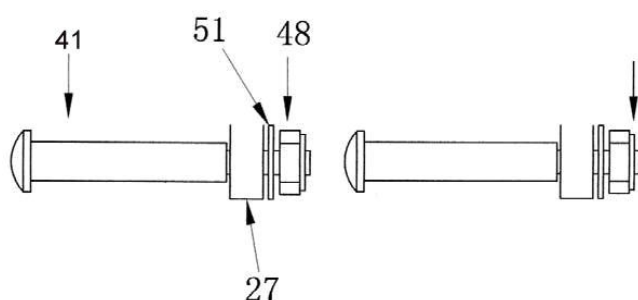
Krok 5:

Pripojte senzorový drôt na počítač a pripevnite počítač (50) na hlavný rám.

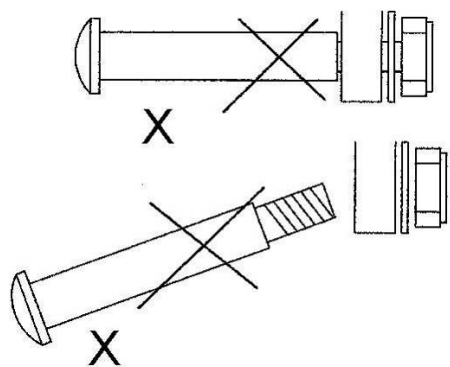


Dôležité upozornenie_

1. Uistite sa, že najmenej 3 závitv skrutky pedálového kľbu vykúkajú z matice. Iba tak je stabilita zaručená.



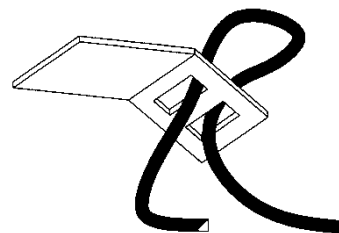
2. Zastrčte skrutku pedálového kľbu do pedálovej rúry a točte touto vertikálne ku kľukovému hriadeľu s pružnou podložkou a maticou. Zatiahnite obidve pevne proti sebe.

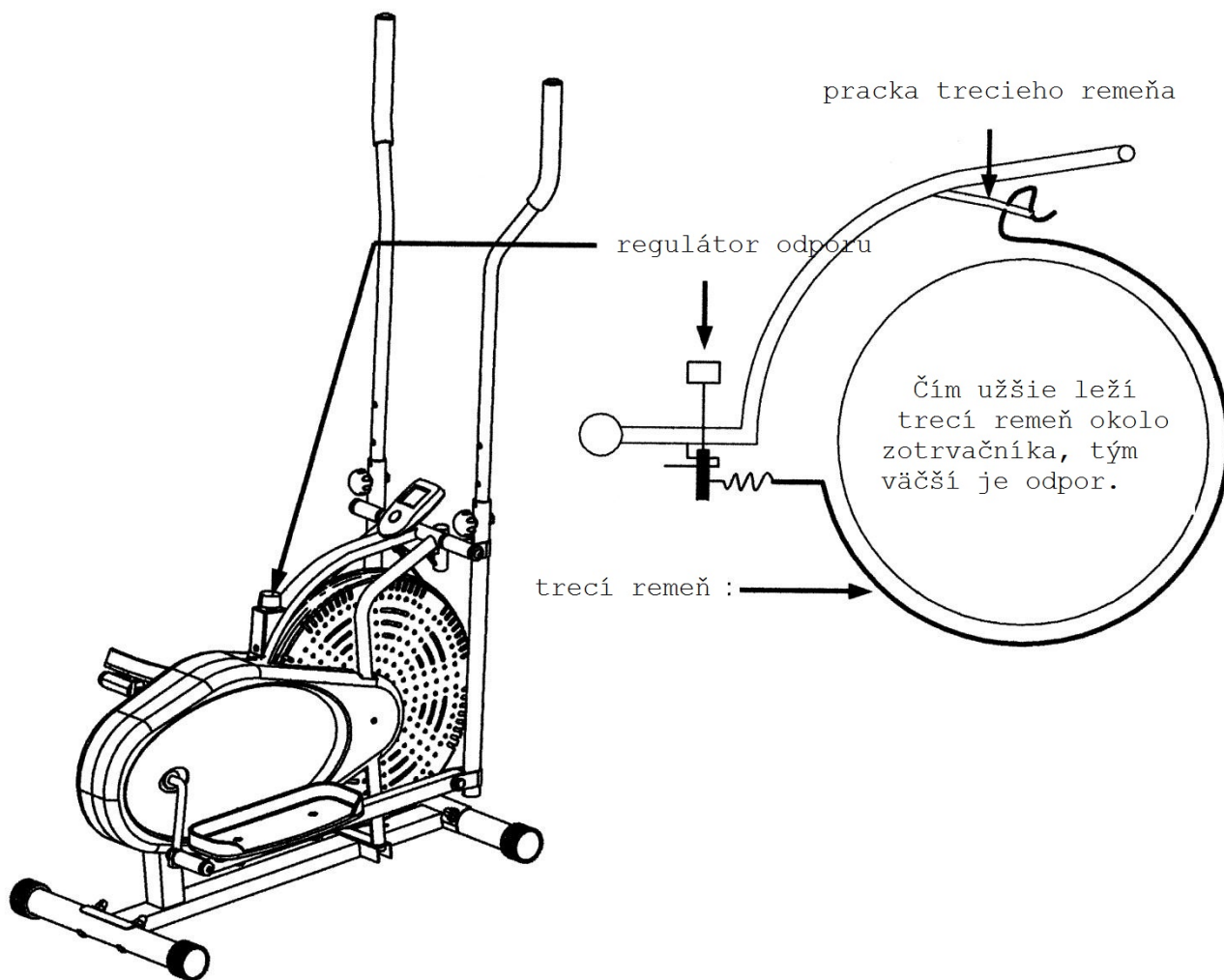


Nastavenie odporu:

Potom, ako ste teraz trenažér riadne zmontovali, mali by ste ho pred vyskúšaním nastaviť na najnižší odpor (#36). Pred každým tréningom by ste mali nastaviť odpor podľa Vášho želania.

Uvoľnite alebo pritiahnite remeň (#35) podľa želania. Čím dlhší je pás, tým menší je odpor. Naopak, odpor je tým väčší, čím je pás kratší.





Spätný pohyb

Môžete vykonáva tréningový pohyb aj spätne.

Pohyb dopredu trénuje štvorhlavý sval (predný stehenný sval) a spätný pohyb svaly v oblasti kolennej šľachy (zadný stehenný sval).

Pokyny pre cvičenie

Nasledovné pokyny Vám pomôžu pri Vašom tréningu. Pamätajte na to, že tiež vyvážená strava a dostatočný odpočinok ovplyvňujú pozitívne Váš tréning.

UPOZORNENIE: Ak máte nad 35 rokov alebo máte zdravotné problémy, konzultujte to pred začatím tréningu s Vaším lekárom.

Prečo trénova ?

Tréning zlepšuje zdravie a všeobecné blaho. Pravidelný tréning vedie k:

- Zníženiu napätia a stresu
- Zabezpečeniu radosti a zábavy
- Stimulácii ducha
- Pomoci udržiava si váhu
- Regulácii apetítu
- Podpore sebavedomia
- Zlepšeniu svalstva a sily
- Zlepšeniu ohybnosti a obratnosti
- Zníženiu krvného tlaku
- Zlepšeniu problémov s nespavosťou

Cieľová tepová frekvencia

	TRÉNINGOVÝ ROZSAH
VEK	MIN-MAX (ÚZM)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

Poznámka: Toto je len návod. Presné hodnoty sa menia podľa kondície a zdravia používateľa.

Pokyny pre začiatočníkov

Mali by ste vyhľadať lekára v prípade, že na Vás platí nasledovné:

- Keď sa u Vás vyskytujú problémy so srdcom, vysokým krvným tlakom, alebo iné ochorenia.
- Netrénovali ste minimálne jeden rok.
- Máte nad 35 rokov a ste netrénovaní.
- Ste tehotná.
- Máte cukrovku.
- Pociťujete bolesti v hrudníku alebo závraty.
- Zotavujete sa zo zranení alebo choroby.
-

Tipy na tréning

- Vykonávajte natáhovacie cvičenia pred a po tréningu (pozri natáhovacie cvičenia).
- Začnite pomaly. Príliš rýchly začiatok môže viesť k zraneniam.
- Ak sa budete cíti unavení, urobte si pár dní prestávku.

Ako začať

- Začnite s 2-3 tréningovými jednotkami po 15 minút za týždeň. Urobte si medzi jednotkami oddychový deň.
- Zahrievajte sa 5-10 minút pred tréningom. Pohybujte rukami v kruhu a vykonávajte natáhovacie cvičenia.
- Zvyšujte rýchlosť a intenzitu. Skúšajte trénovať vždy trochu dlhšie.
- 5-minútová ochladzovacia fáza by mala ukončiť tréning. Nastavte si k tomu nízky odpor. Na záver si ponatáhujte svaly.
- Zvyšujte krok za krokom tréningovú výdrž, až kým nevydržíte 30 minút za tréning.
- Za niekoľko týždňov by ste mohli zistiť prvé úspechy.

Ako tvrdo by mal človek trénovať?

Skúste dosiahnuť tepovú frekvenciu tabuľky cieľovej tepovej frekvencie. Ak by ste pocítili závraty alebo dýchavičnosť, mali by ste tréning ukončiť.

Nat'ahovacie cvičenie

- Zmobilizujte Vaše telo, otáčajte zápästiami, ramenami a krúžte plecami.
- Po zahriatí by ste mali vykonávať nat'ahovacie cvičenia.
- Začnite nohami a chodíte potom nahor.
- Každé natiahnutie by malo trvať najmenej 10 sekúnd (maximálne 20 až 30 sekúnd) a malo by sa opakovať
- 2 až 3 krát.
- Nenat'ahujte nikdy až do bolesti, kým pocítite bolesť, prestaňte skôr.
- Nenat'ahujte nárazovo, udržiajte cvičenie rovnomerné a uvoľnené.
- Nezadržiavajte dych.
- Nat'ahujte sa aj po tréningu.
- Nat'ahujte sa trikrát týždenne, tak zostanete pohybliví.

Nat'ahovanie lýtok

- Položte jednu nohu pred druhú, obidve chodidlá ukazujú dopredu a kolenný kĺb prednej nohy sa nachádza nad chodidlom.
- Zatláčajte päty zadnej nohy na podlahu, kým nepocítite natiahnutie lýtkového svalu.

Poznámka: Položte zadnú nohu bokom, aby ste zvýšili efekt natiahnutia.

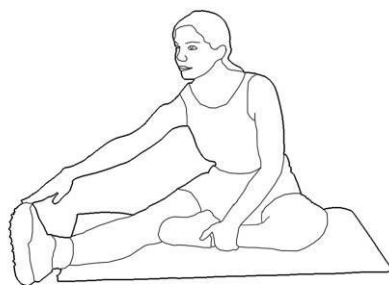


Nat'ahovanie kolennej šľachy

- Sadnite si s jednou nohou vystretou. Ťahajte druhú nohu k sebe a držte spodok chodidla na vnútornej strane druhej nohy.
- Držte Vaše plecia rovno, skúste sa dotknúť prstov na nohe. Držte túto pozíciu na daný čas.

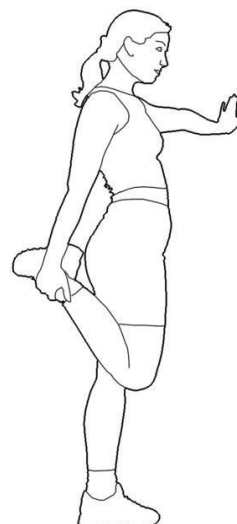
Poznámka:

Držte chrbát a nohu pri tomto cvičení rovno.



Nat'ahovanie štvorhlavého svalu

Držte sa jednou rukou steny pre udržanie rovnováhy, uchopte druhou rukou chodidlo. Pritlačte pätu na stehno tak blízko, ako je to možné. Držte túto pozíciu na daný čas.



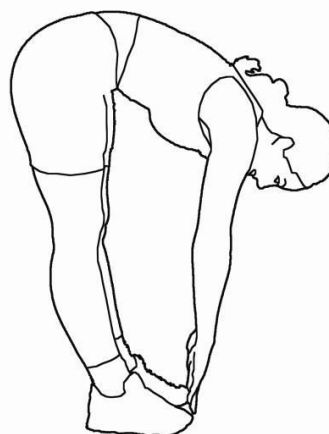
Nat'ahovanie vnútornej strany stehien

Sadnite si, obidva spodky chodidiel sa dotýkajú a kolená ukazujú vonku. Ťahajte chodidlá k sebe tak blízko, ako je to možné a potom sa uvoľnite.



Nat'ahovanie od hlavy k chodidlám

- Zohnite sa v bokoch dopredu s rovnými kolenami.
- Plecia a chrbát by pritom mali ostať uvoľnené. Pokúste sa priblížiť špičkami prstov k prstom na nohe tak blízko, ako je to možné. Držte túto pozíciu na daný čas.



Nat'ahovanie zadku

- Sed'zte s natiahnutou pravou nohou, umiestnite ľavé chodidlo vpravo vedľa nohy na plochu na výšku kolena.
 - Ťahajte pravou rukou koleno k telu, až kým nepocítite natiahnutie v ľavej polovici zadku.
- Zopakujte cvičenie na druhej nohe.

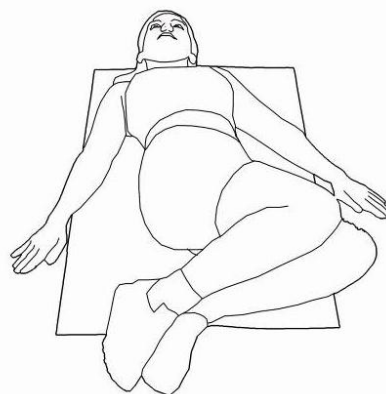


Nat'ahovanie spodnej časti chrbta

- Lahnite si s pritiahnutými nohami na chrbát.
- Držte hornú časť chrbta pevne na dlážke, nechajte nohy padnúť na stranu a Vaša spodná časť chrbta sa otočí spolu s nohami prirodzeným spôsobom. Držte túto pozíciu na daný čas.
- Zopakujte cvičenie s druhou stranou.

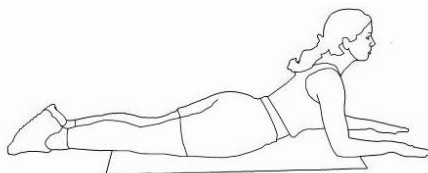
Poznámka:

Ak by ste pociťovali bolesti, vynechajte toto cvičenie.



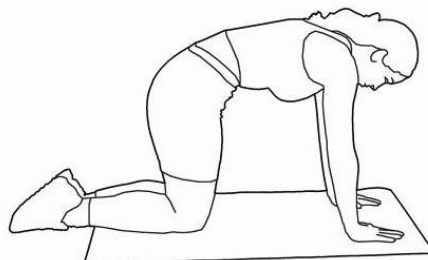
Nat'ahovanie hornej časti brucha

- Lahnite si na brucho s predlaktami na plochu; dlane ukazujú nadol.
- - Pokúste sa s pohľadom dopredu zdvihnúť hlavu. Hmotnosť spočíva na ramenách a boky sú uvoľnené. Držte túto pozíciu na daný čas.
- Pokúste sa s pohľadom dopredu zdvihnúť hlavu. Hmotnosť spočíva na ramenách a boky sú uvoľnené. Držte túto pozíciu na daný čas.



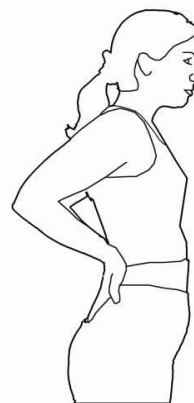
Nat'ahovanie hornej časti chrbta

- Začnite na všetkých štyroch a pozerajte sa na dlážku.
- Tlačte plecia nahor tak ďaleko, ako je to možné. Držte túto pozíciu na daný čas.



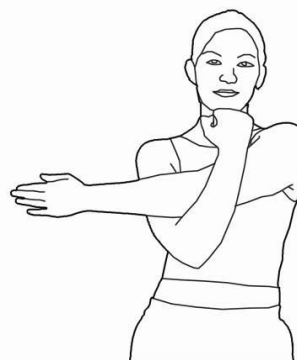
Nat'ahovanie pàsu

- Stojte rovno a položte obidve ruky na spodnú čas chrbta.
- Tlačte lakte k sebe; pritom zostávajú ruky vo svojej pozícii. Tlačte prsia dopredu.
- Držte túto pozíciu na daný čas.



Nat'ahovanie pliec

- Stojte a položte rameno krížom cez Vaše telo.
- Tlačte vystreté rameno druhým ramenom proti prsiam.
- Poznámka:
Tlačte krátko nad Vašimi lakt'ami. Držte rameno rovno a dýchajte normálne. Držte túto pozíciu na daný čas.



Nat'ahovanie celého tela

- Stojte rovno; chodidlá od seba na šírku pliec a kolená mierne ohnuté.
- Držte Vaše ruky s palcami spolu nad Vašou hlavou. Skúšajte da ruky nahor tak ďaleko, ako je to možné.
Držte túto pozíciu na daný čas.



Bezpečnostné pokyny a záruka

- Tento návod na obsluhu slúži na to, aby ste sa oboznámili s prevádzkou tohto prístroja. Uschovajte si preto tento návod dobre, aby ste zakaždým mohli po ňom siahnuť.
- Pri kúpe tohto výrobku dostávate dvojročnú záruku na poruchy pri správnom používaní.
- Prosím, používajte tento výrobok len spôsobom, na ktorý bol určený. Iné používanie vedie k možným poškodeniam na výrobku alebo v okolí výrobku.
- Prestavovanie alebo zmeny výrobku zhoršujú bezpečnosť výrobku. Pozor, nebezpečenstvo poranenia!
- Nikdy neotvárajte výrobok svojpomocne a nikdy nevykonávajte opravy sami!
- Zaobchádzajte s výrobkom opatrne. Môže sa poškodiť prostredníctvom nárazov, úderov alebo pádu už aj z malej výšky.
- Držte výrobok ďaleko od vlhkosti a extrémnej horúčavy.

POZOR:

Neručíme za následné škody. Technické zmeny a chyby vyhradené.

Dôležité pokyny na likvidáciu:

Toto elektrické zariadenie NEPATRÍ do komunálneho odpadu. Pre profesionálnu likvidáciu sa obráťte prosím na verejné zberné miesta vo Vašej obci. Jednotlivosti o umiestnení takéhoto zberného miesta a príp. o obmedzeniach množstva za deň/mesiac/rok ako aj o príp. nákladoch vzniknutých pri odvoze sa informujte prosím u príslušnej obce.

Veľa zábavy s naším výrobkom.

Upozornenia:

- Opravy na prístroji by mali byť vykonávané len autorizovanými odbornými dielňami.
- V žiadnom prípade neotvárajte prístroj.
- Zlá montáž môže viesť k poruchám alebo celkovému výpadku.
- Prístroj by mal byť chránený pred akoukoľvek vlhkosťou a priamym slnečným žiarením.
- Prosím, nečistite prístroj čistiacimi prostriedkami.
- Používajte na čistenie len suchú handričku (z mikrovlákn).
- Pripájajte prístroj len na sieťové napätie, ktoré je na to určené.
- V žiadnom prípade nepripájajte prístroj na iné ako určené napätie.

Záruka prepadá pri cudzích zásahoch do prístroja.