



## **Vážený zákazník, vážení zákazníci**

Teď nás, že se rozhodli pro zařízení značky SCHWINN. Tento kvalitní produkt je navrhnutý a testovaný pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod na použití. Používejte zařízení pouze tak, jako je to popsáno v tomto návodu na použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám veškerou zábavu a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš SCHWINN tým

## **Záruka**

Předávající poskytuje na tento výrobek záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací s zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruková doba začíná plynout datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

## **Zákaznický servis**

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznať sa si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## **Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky**

Zariadenie značky SCHWINN je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## **Kontakt**

Duvlan s.r.o.

Textilná 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

## **Pokyny**

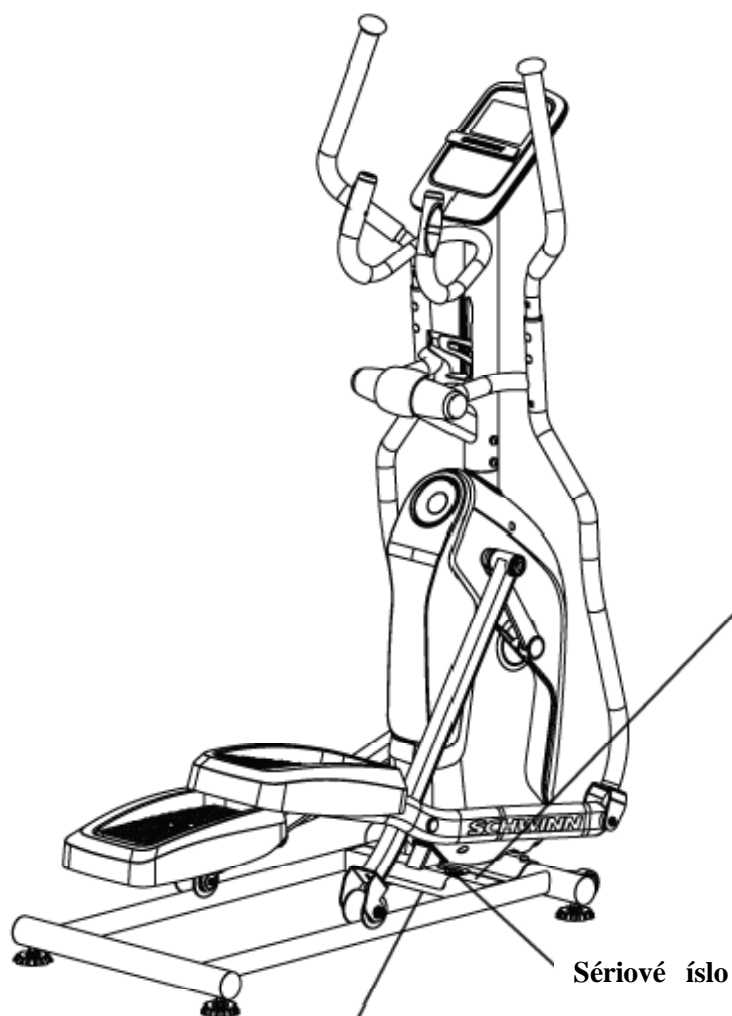
Tento návod na použitie je len referenciou pre zákazníkov. DUVLAN nepochybne ruší zodpovednosť za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

## Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **136 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
- Postavte zariadenie na rovinný povrch. V prípade, keď chcete chrániť podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti HB (norma STN EN 957-9). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie vašich schopností môže poškodiť vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začinite až potom, ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite vetyhy pohyblivých častí, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Nepoužívajte zariadenie na bosú alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odloďte vetyhy -perky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Poškodené diely môžu ohroziť vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opatrované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestať používať.
- Pravidelne kontrolujte vetyhy matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy od pohyblivých častí.
- Buďte opatrní pri nastupovaní a vystupovaní, a pridržiavajte sa madiel. Najskôr stlaďte jeden pedál do najnižšej pozície a stúpnete na neho jednou nohou. Druhou nohou prekročíte hlavný rám a postavíte sa na druhý pedál. Počas cvičenia sa vždy pridržiavajte madiel. Pri vystupovaní, zložiť jeden pedál do najnižšej polohy, dajte dole najskôr nohu z vyšie položeného pedála.
- Otočením závesného kolieska do strany (-) znížujete závažnosť, otočením závesného kolieska do strany (+) zvýšujete závažnosť.
- Hmotnosť : **46 kg**.
- Celkové rozmery (d x š x v): **137 x 61 x 159 cm**.

## Sériové číslo a výstražné etikety



Špecifikácia produktu  
(na spodnej strane)



**POZOR!**

- Pri nedodrffaní bezpečnostných opatrení počas používania hrozí riziko poranenia alebo smrti.
- Držte deti a zvieratá ďalej od zariadenia.
- Prečítajte si a riaďte sa všetkými pokynmi v tomto manuáli.
- Zobrazená srdcová frekvencia je len orientačná a nemala by byť považovaná za lekárske údaje.
- Nevhodné pre osoby mladšie ako 14 rokov.
- Len na domáce použitie.

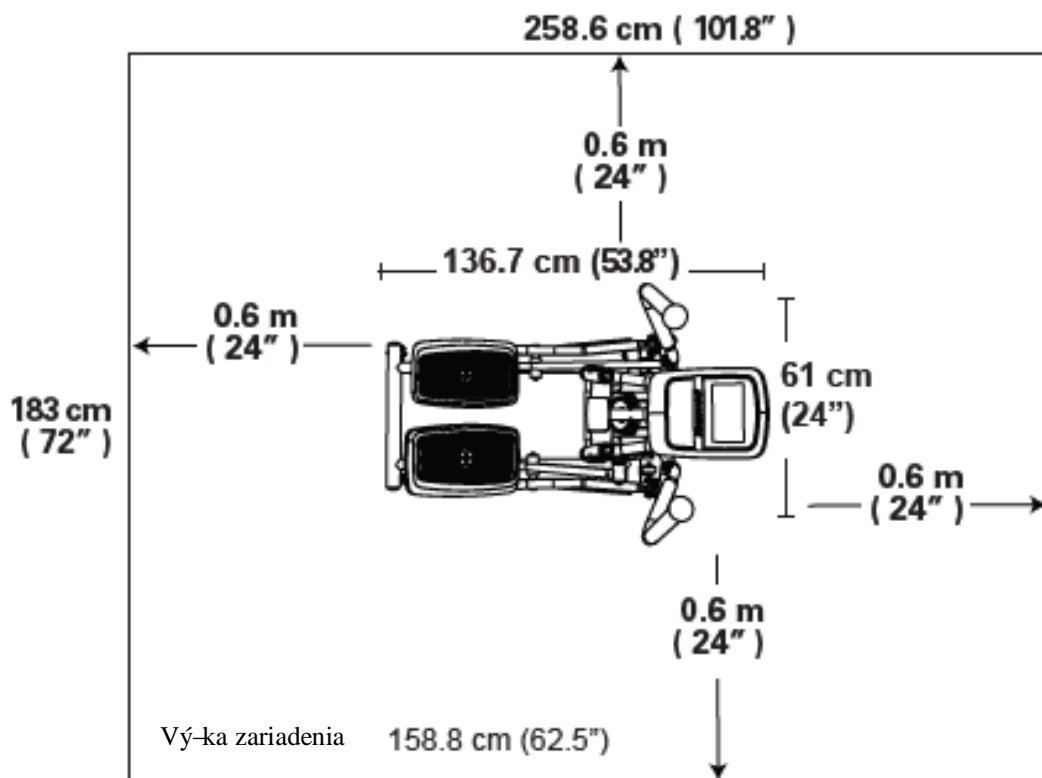
## Pred montážou

Zvoďte toto miesto, kde chcete zmontovať a použiť toto zariadenie. Kvôli bezpečnému použitiu zvoďte tvrdý, rovný povrch. Pri montáži si okolo seba nechajte voľný priestor minimálne 1,83m x 2,6m.

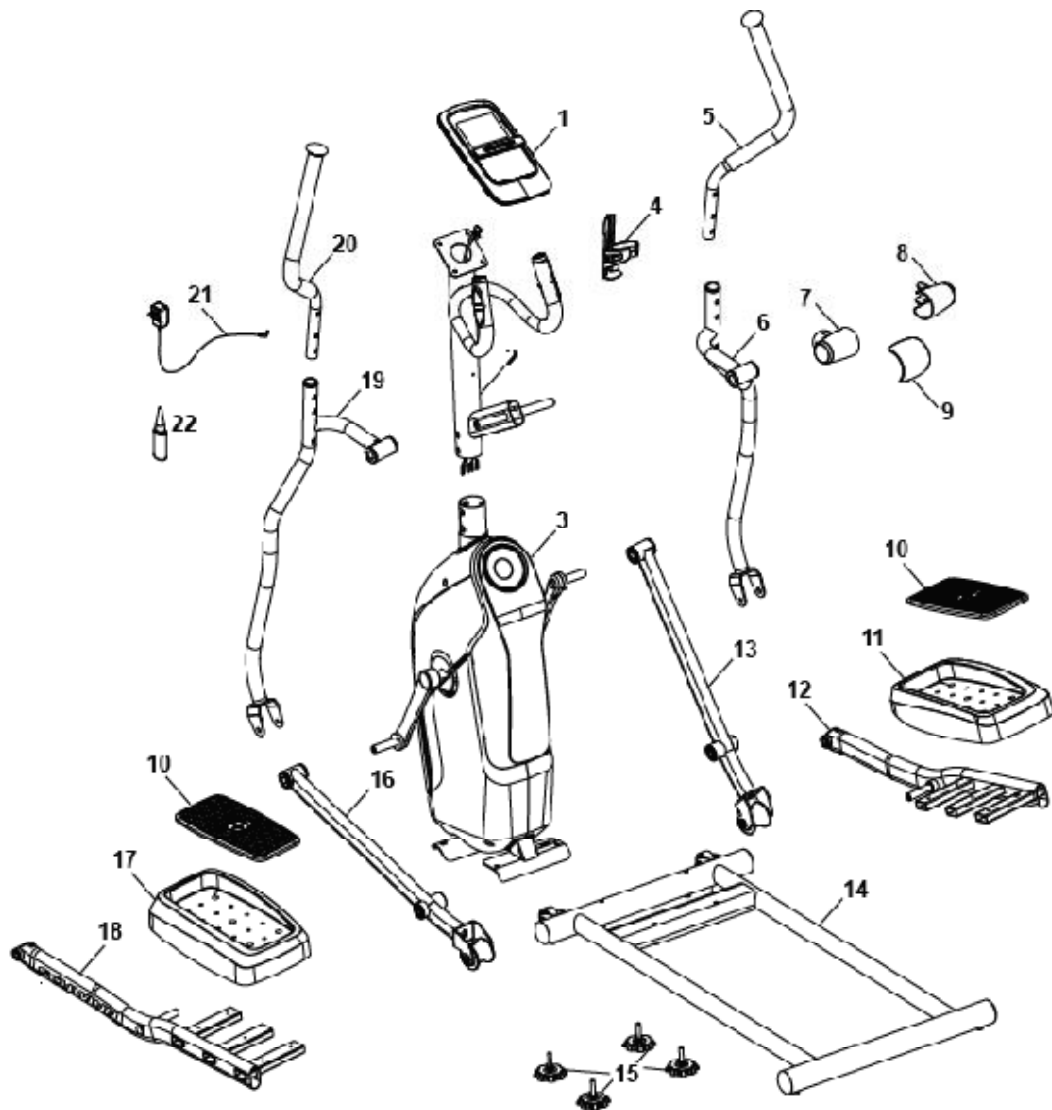
## Základné montážne tipy

Pri montáži sa riadte týmito základnými pokynmi:

1. Pred montážou si prečítajte bezpečnostné upozornenie.
2. Zhromaždite si všetky diely potrebné na montáž.
3. Za použitia správneho náradia utiahnite skrutky a matice otočením v smere hodinových ručičiek a povolením otočením v protismere hodinových ručičiek.
4. Pri montáži dvoch dielov opatrne nadvihnite zariadenie a pozrite sa cez otvory skrutiek, aby ste správne vložili skrutku do otvoru.
5. Pri montáži môžu byť potrebné 2 osoby.

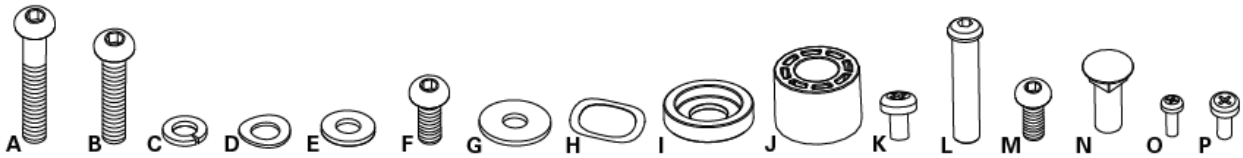


## Zoznam dielov



P. .	KS	Názov	P. .	KS	Názov
1	1	Po íta	12	1	Pravé rameno pedálu
2	1	Ty po íta a	13	1	Pravá noha
3	1	Rám	14	1	Vodiace ko aje
4	1	Drfiak na f a-u	15	4	Vyrovnávacia podlofka
5	1	Pravé horné rameno	16	1	avá noha
6	1	Pravé spodné rameno	17	1	avá podlofka
7	1	avý kryt riadidiel	18	1	avé rameno pedálu
8	1	Pravý kryt riadidiel	19	1	avé horné rameno
9	1	Oto ný kryt	20	1	avé spodné rameno
10	2	Vlofka do pedálu	21	1	Adaptér
11	1	Pravá podlofka	22	1	Silikónové mazivo

## Kovové diely



P. .	KS	Názov	P. .	KS	Názov
A	2	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8x70	I	2	Rozpera s rameno k uky
B	2	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8x55	J	2	Rozpera s riadidlá
C	18	Uzamykacia podlofka M8	K	10	Krídlová skrutka s polgu atou hlavou M6x10
D	8	Zakrivená podlofka M8	L	2	Skrutka s vnútorným závitom
E	2	Plochá podlofka M8	M	4	Skrutka so šesťhrannou hlavou M6x12
F	14	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8x20	N	4	Nosná skrutka
G	8	Široká podlofka M8	O	2	Krídlová skrutka M4x10
H	6	Vlnitá podlofka	P	2	Krídlová skrutka M5x14

*Poznámka:* Niektoré kovové diely slúžia ako náhradné diely. Po dokončení montáže Vám môžu zbyť niektoré diely.

## Potrebné náradie

- súčasťou balenia

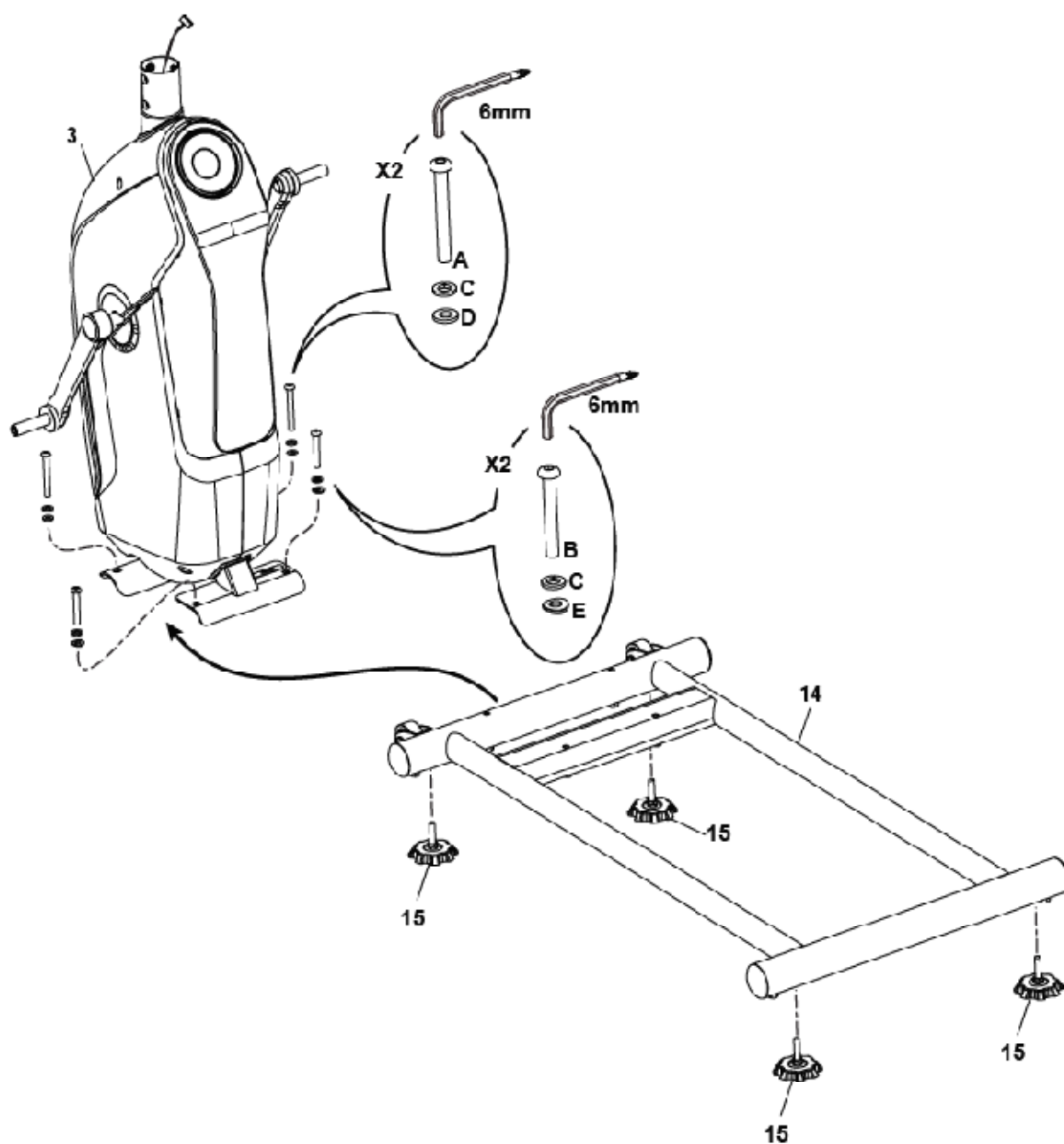


#2  
4 mm  
(2) 6 mm

# Montážny návod

## Krok 1

Prípevnenie vodiacich koľají k rámu

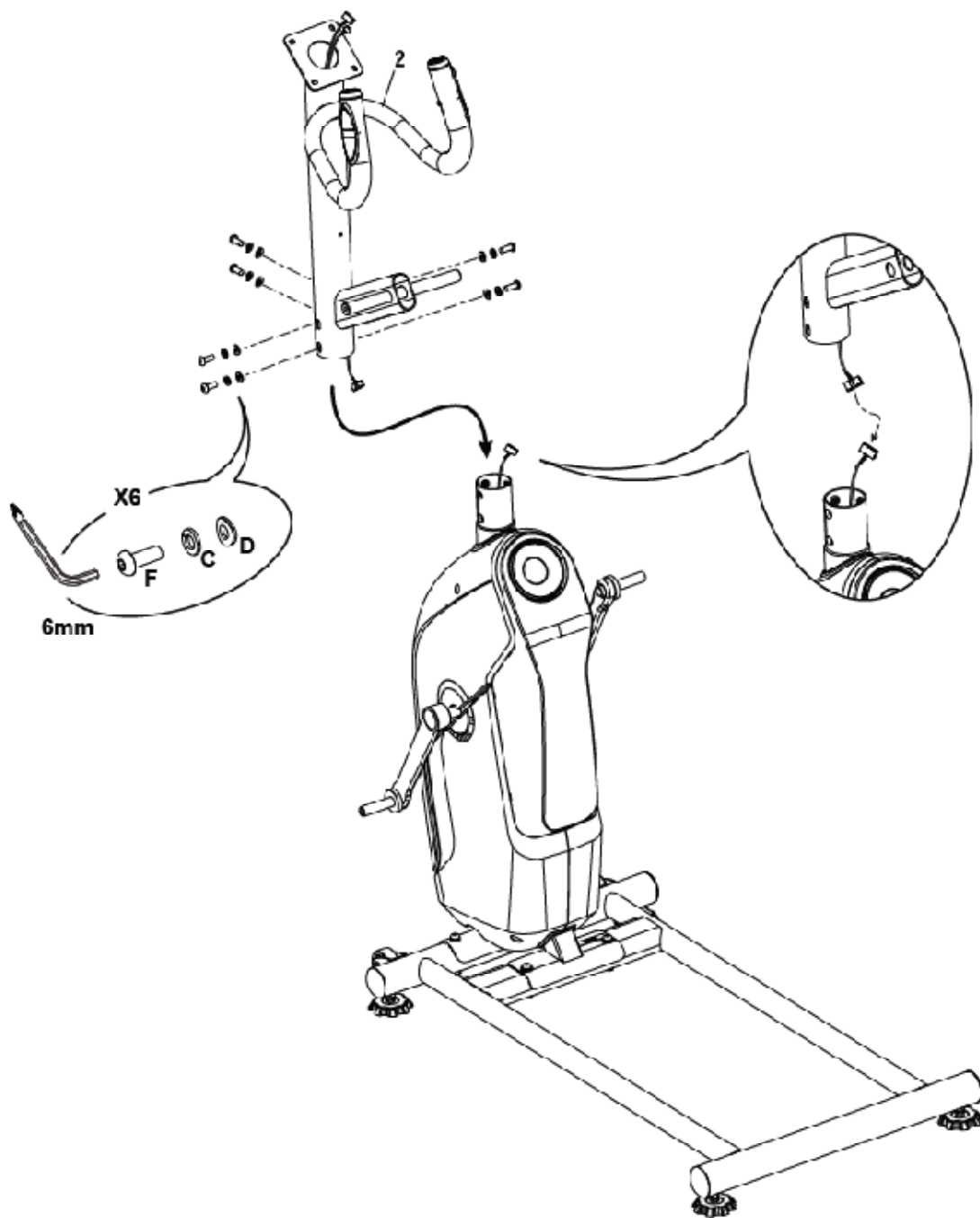




## Krok 2

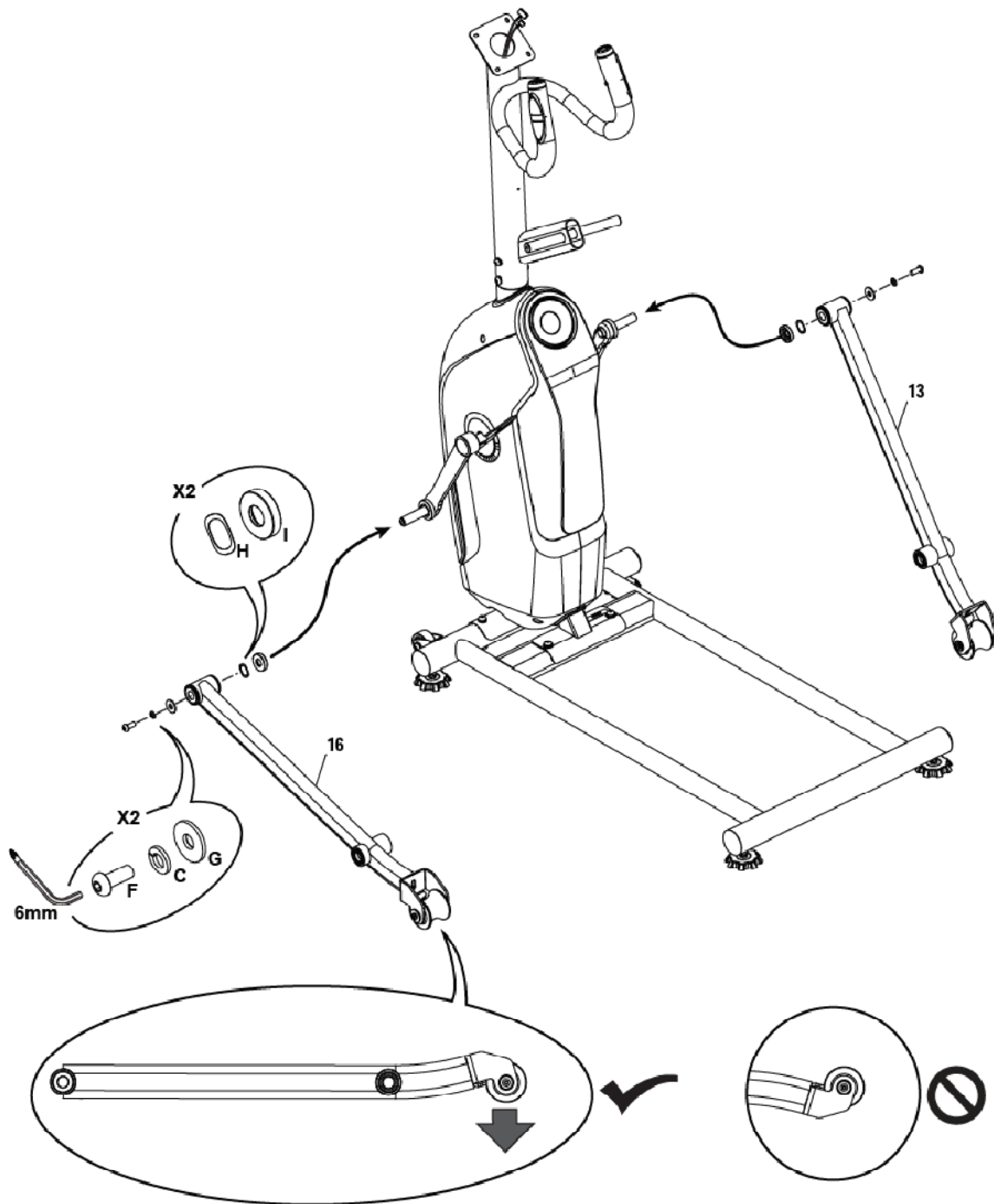
### Pripojenie káblov a pripevnenie tyče po ťíta a k rámu

*Poznámka:* Nezaseknite káble po ťíta a.



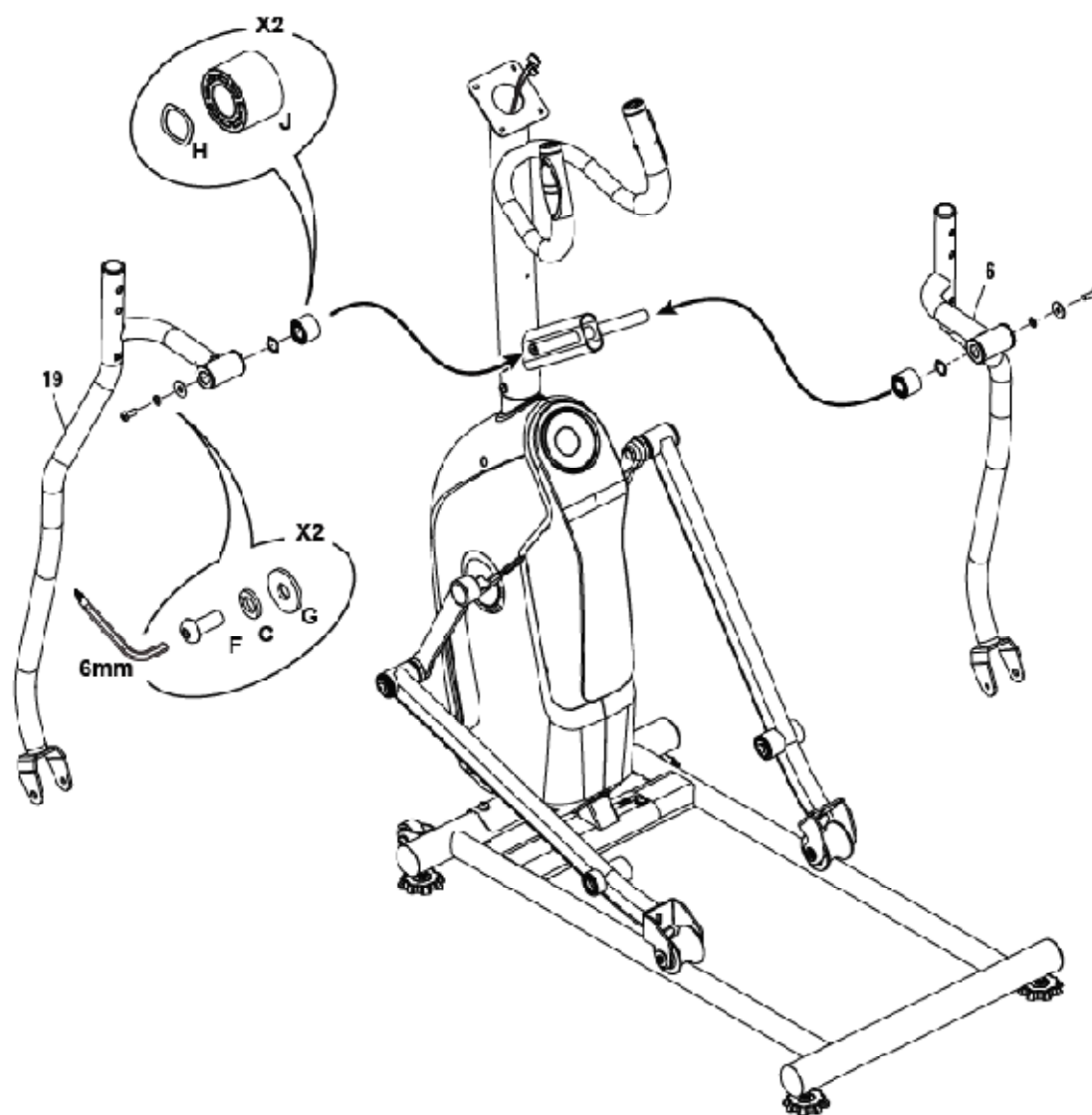
### Krok 3

#### Pripevnenie nôh k rámu



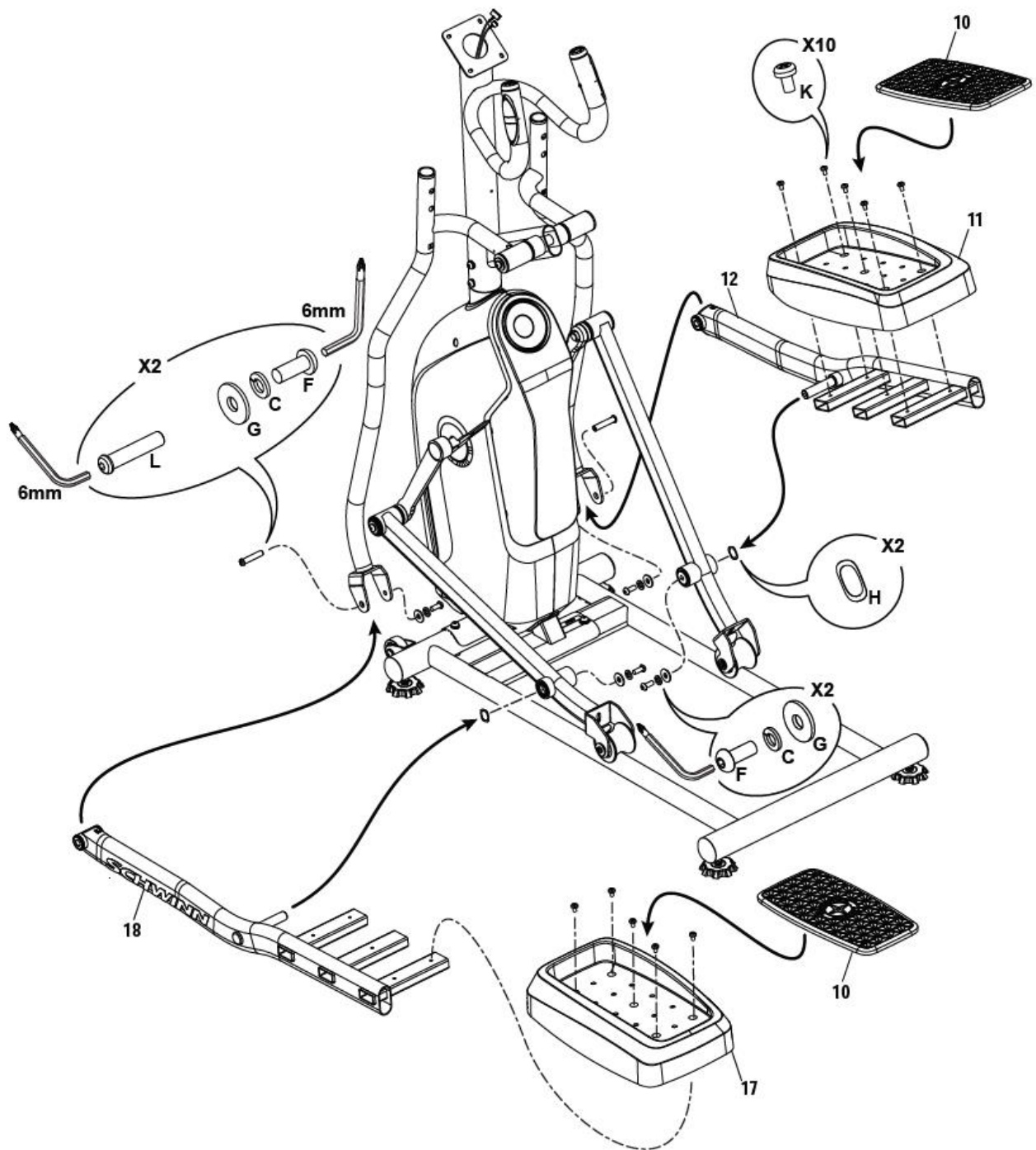
## Krok 4

Prípevnenie oto nej ty e ramena a spodných ramien k rámu



## Krok 5

### Prípevnenie pedálov k rámu

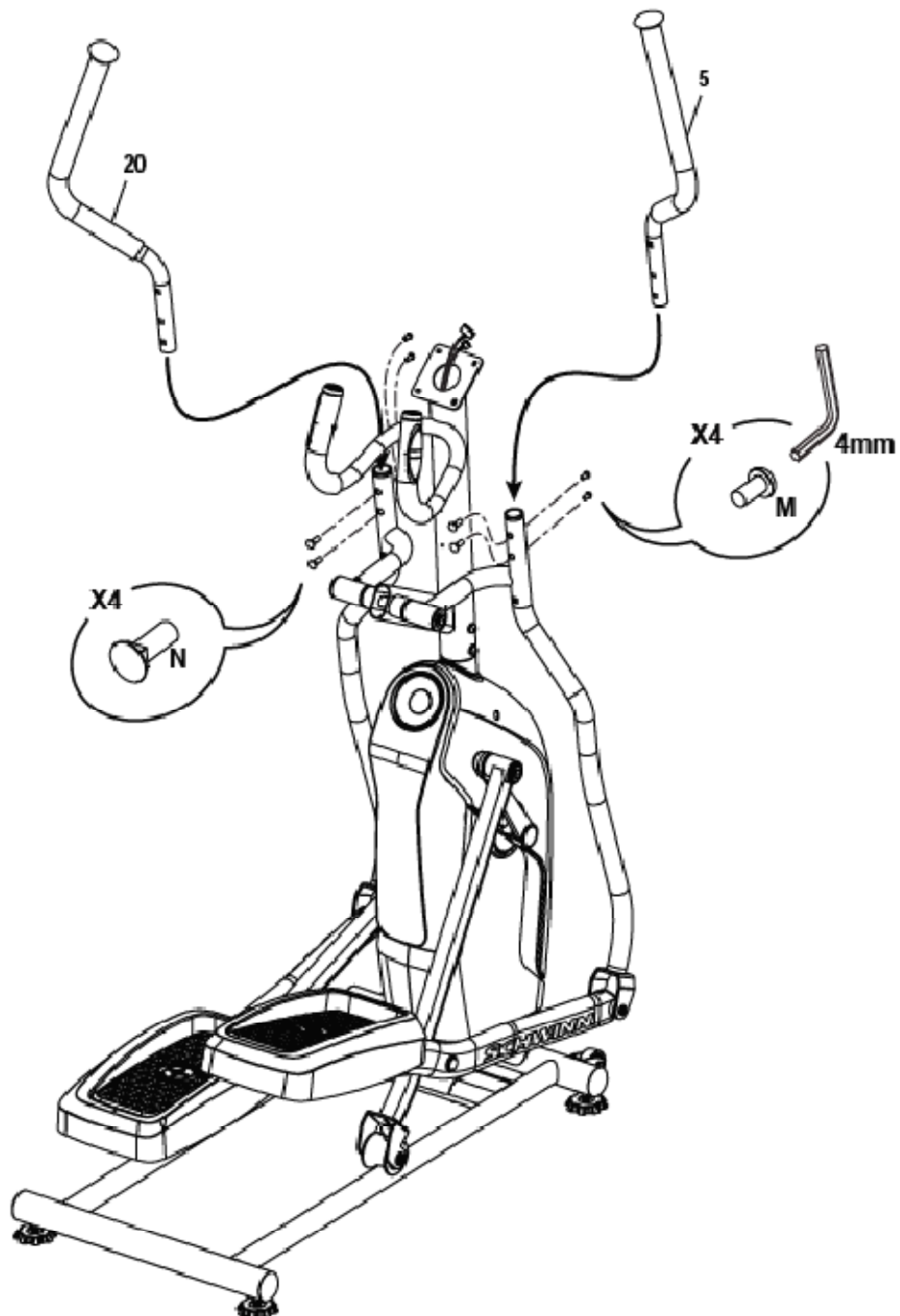


## Krok 6

### Pripevnenie horných ramien (rukovätí) k rámu

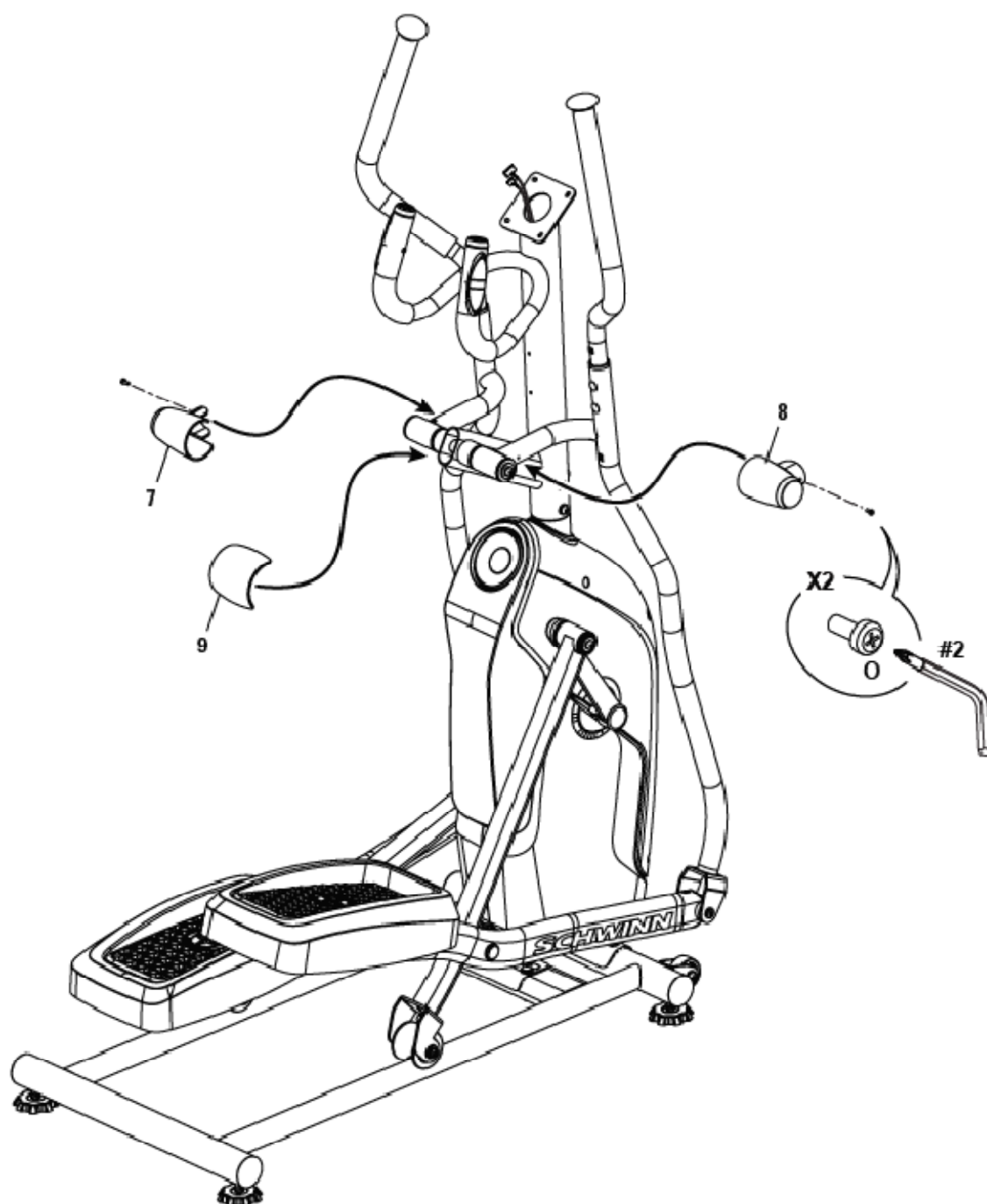


Pred začiatkom cvičenia sa uistite, že sú rukoväte dobre pripevnené.



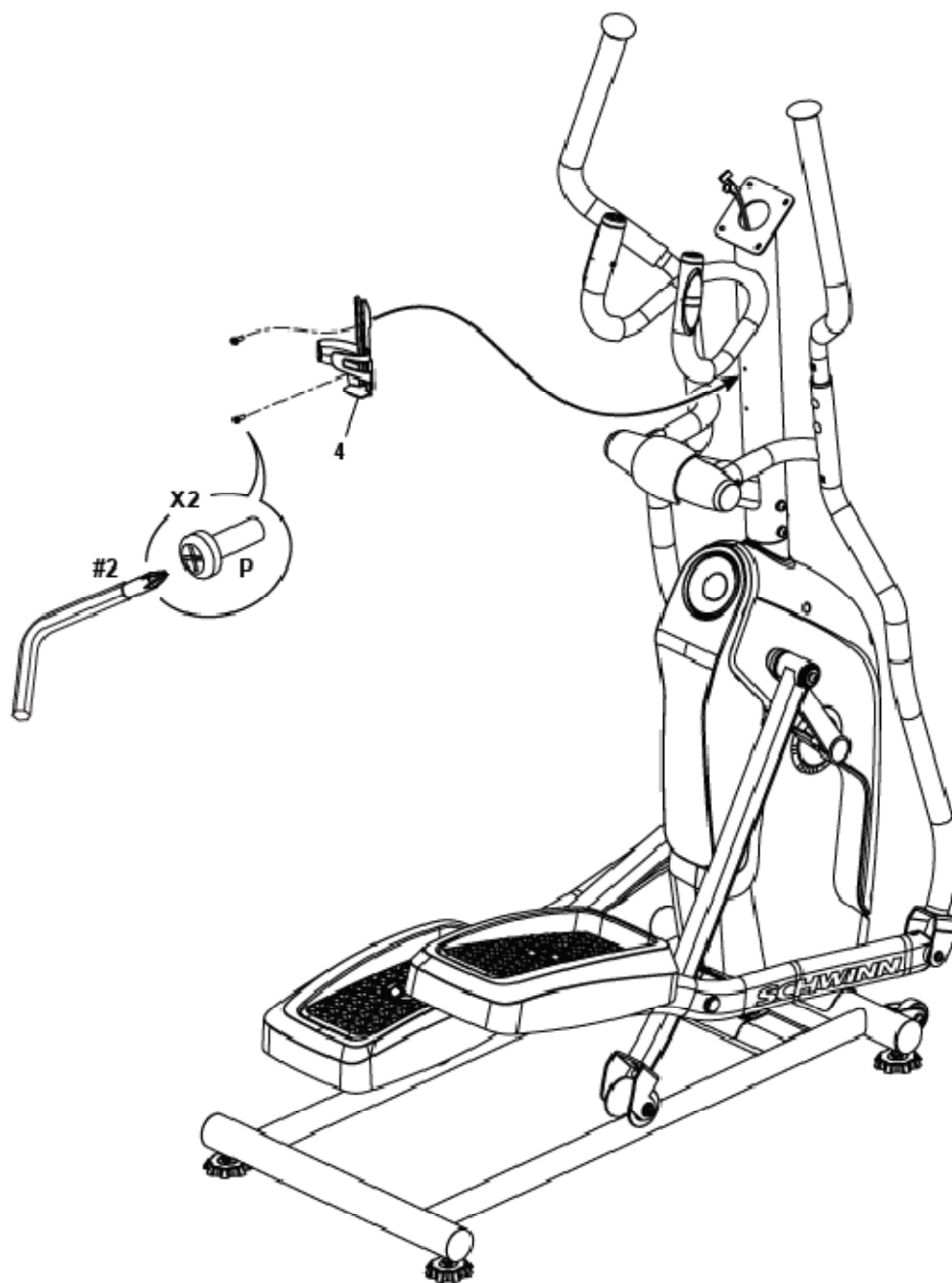
## Krok 7

Prípevnenie otočných krytov a krytov rúkovieí k rámu



## Krok 8

Pripevnenie držiaka na f a-u k rámu

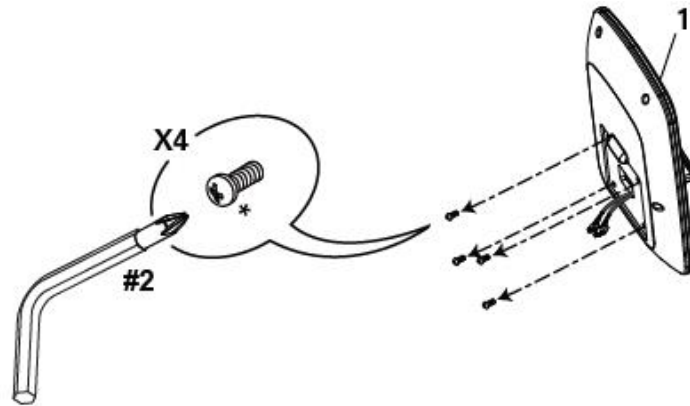


## Krok 9

### Vyberte skrutky z po íta a

*Poznámka:* Neohýbajte káble.

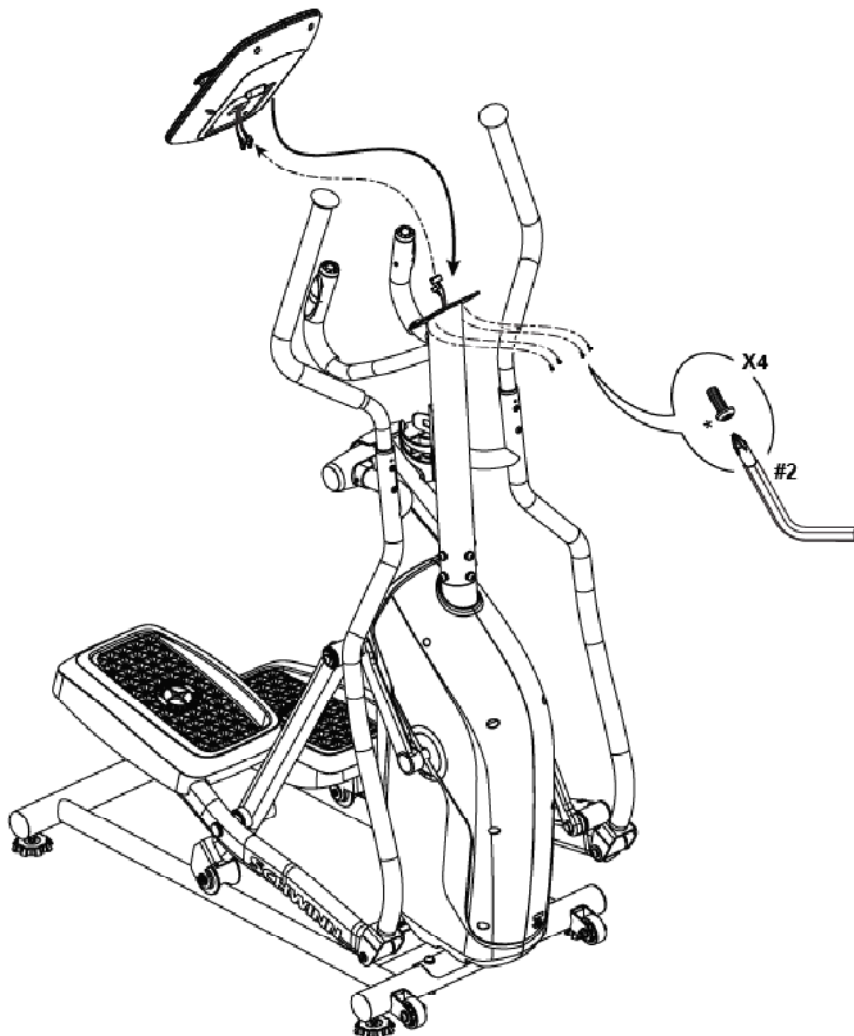
Skrutky sú namontované vopred a nezahájajú sa do zoznamu dielov.



## Krok 10

### Pripojenie káblov a pripevnenie po íta a k rámu

*Poznámka:* Zarovnajte koncovky konektorov a uistite sa, že konektory do seba zapadnú a uzamknú sa. Neohýbajte kábel po íta a.



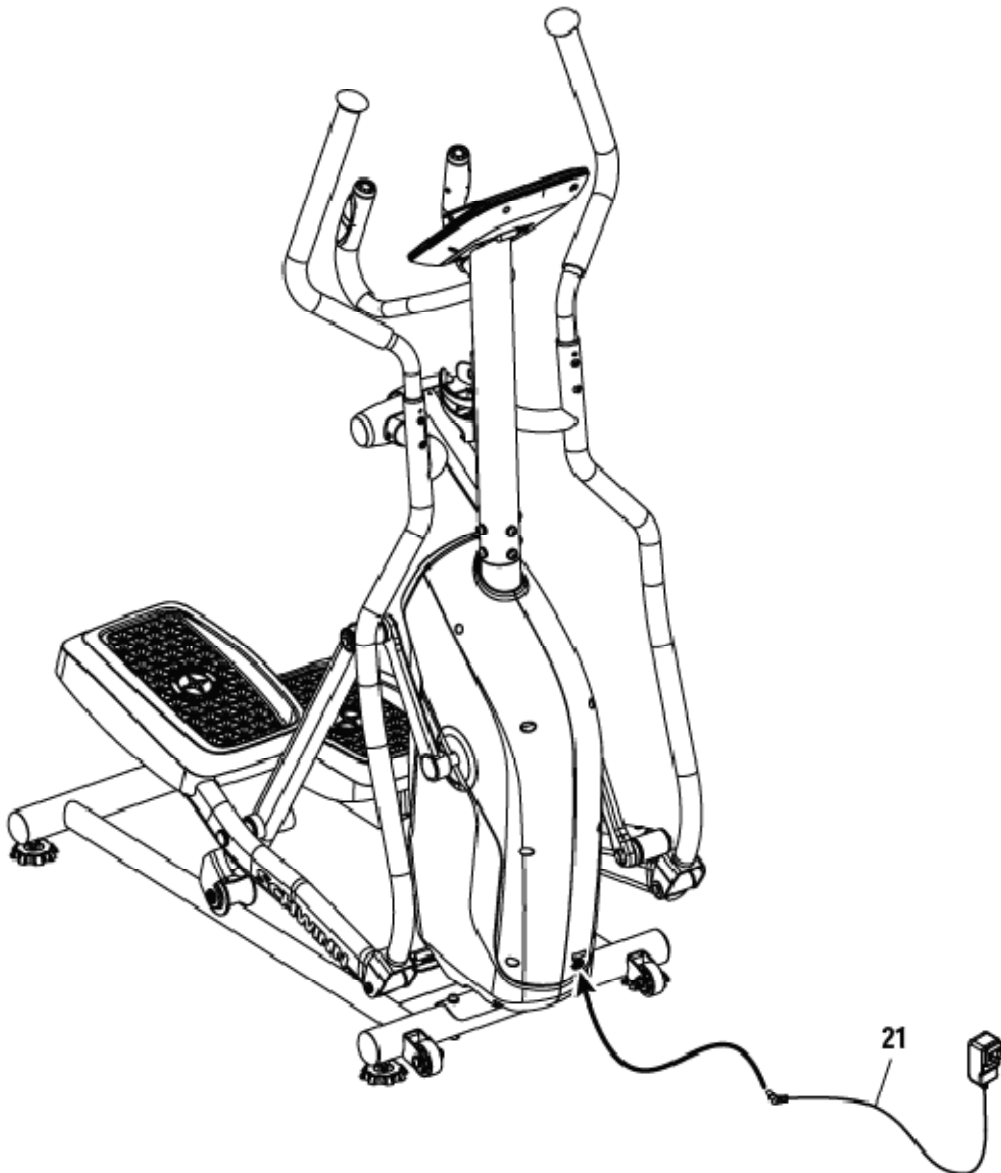


## Krok 11

### Pripojenie adaptéru k rámu



Pripojte toto zariadenie len k riadne uzemnenej zásuvke.



## Krok 12

### Záverečná kontrola

Skontrolujte zariadenie a uistite sa, že sú všetky skrutky riadne dotiahnuté a všetky diely správne primontované.

**Poznámka:** Na handriku naneste silikónové mazivo a roztrite ho na posuvné koľaje, aby ste predišli hlučným zvukom valčeka.



**Mazivo nie je určené na konzumáciu. Držte na bezpečnom mieste mimo dosahu detí.**

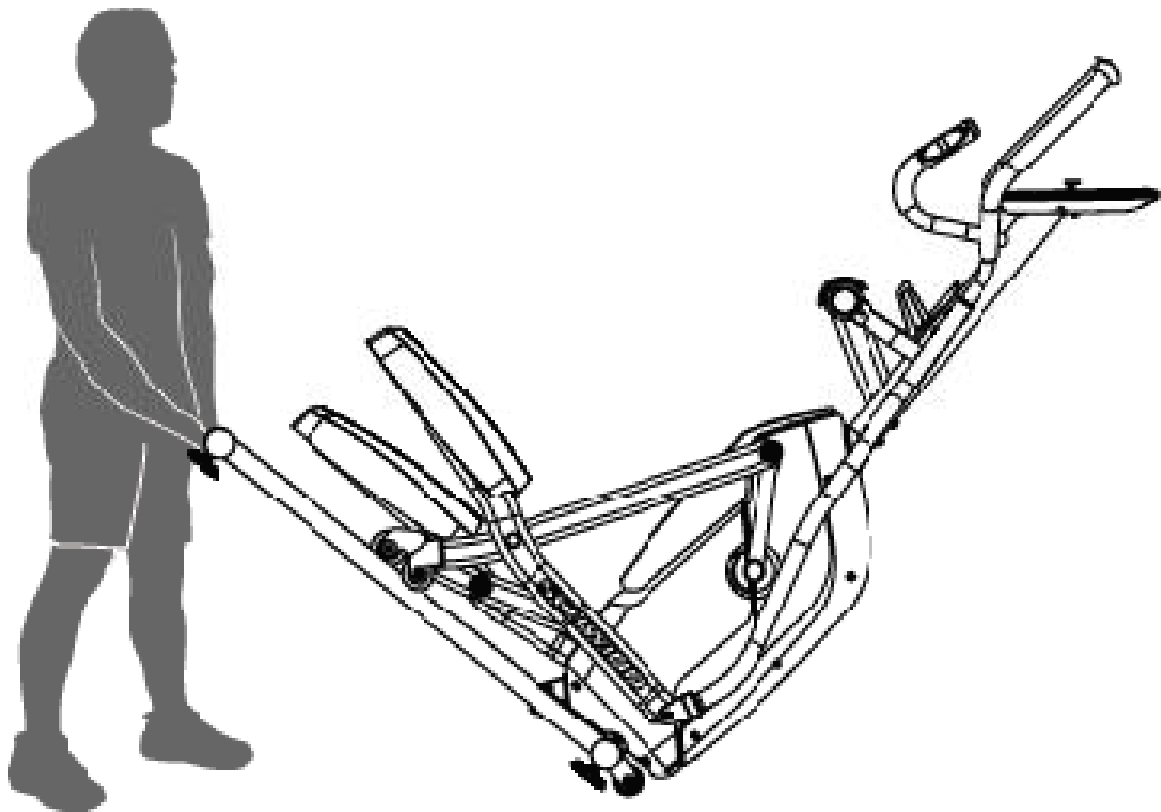
Nezabudnite si opísať sériové číslo a stiahnite si aplikáciu šSchwinn Tool-box™, aby ste vždy mali aktuálnu verziu softvéru počítača.

## Presunutie elipticalu

Eliptical môže premiestniť 1 alebo viac osôb v závislosti na ich telesnej kondícii. Uistite sa, že vy aj ostatní ste v dostatočnej kondícii na presun zariadenia.

1. Odpojte elektrický kábel.
2. Chyťte prepravnú rúčku a opatrne nadvihnite zariadenie na prepravné kolieska.
3. Zatláčajte zariadenie na požadované miesto.
4. Opatrne zariadenie položte.

*Poznámka:* Pri presúvaní elipticalu buďte opatrní. Prudké pohyby môžu ovplyvniť fungovanie počítača.



## Vyrovnanie elipticalu

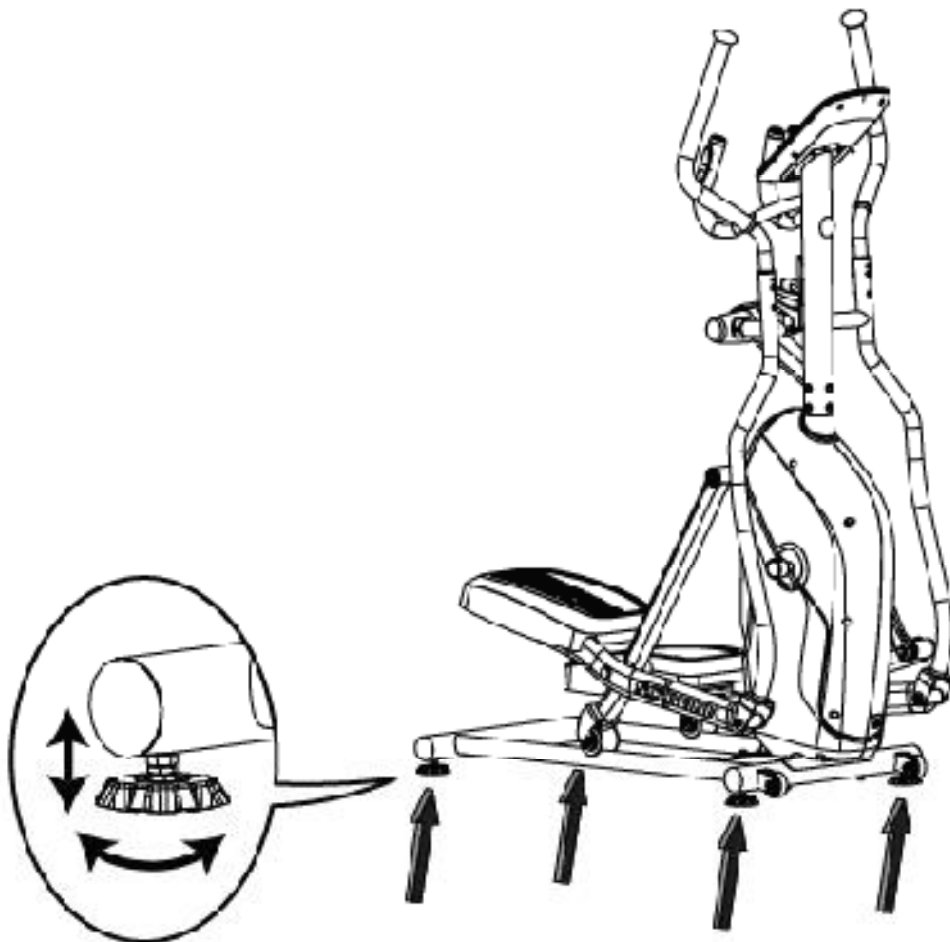
V prípade nerovného povrchu alebo ak sú vodiace koľajky mierne nad zemou, je potrebné zariadenie vyrovnať.

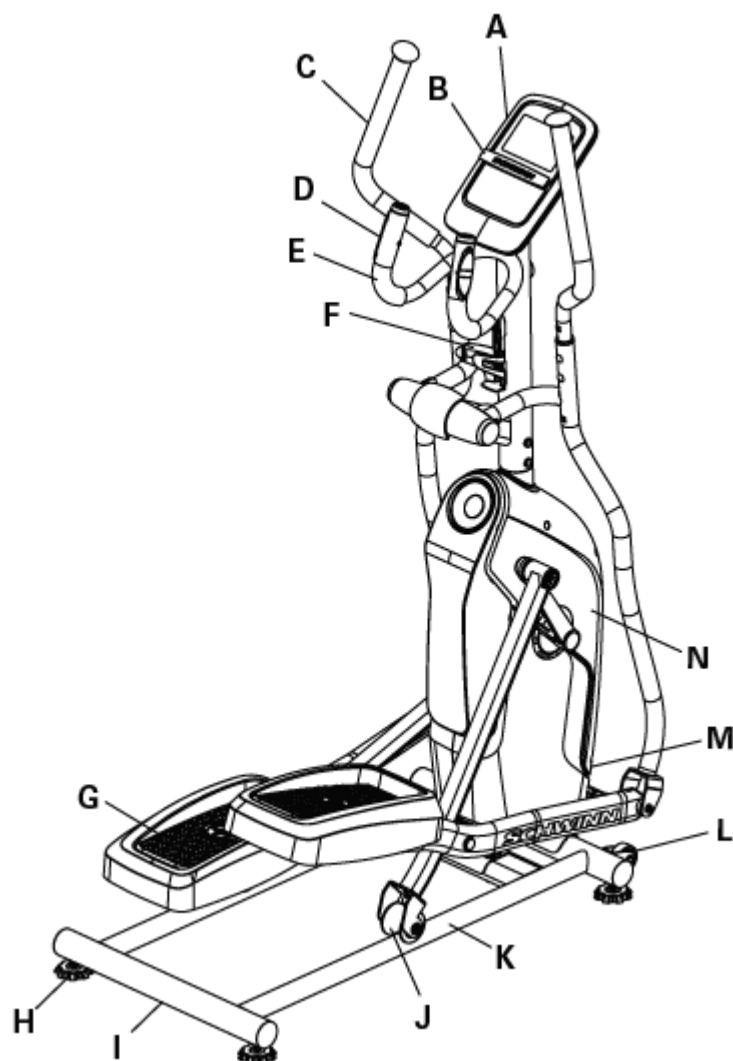
1. Dajte zariadenie na miesto, na ktorom chcete cvičiť.
2. Opatrne sa postavte na zadnú časť koľají na 20 sekúnd.
3. Zíďte dole zo zariadenia.
4. Uvoľnite uzamykacie matice a nastavte vyrovnávacie podločky, kým sa koľajky nedotýkajú zeme.

**⚠ Pri vyrovňovaní dajte pozor, aby ste vyrovnávacie podločky neuvoľnili a príliš neotáčili. Hrozí riziko úrazu alebo poškodenia zariadenia.**

5. Pokračujte vo vyrovňovaní, až kým nie je zariadenie rovno. Uťahnite uzamykacie matice.

Pred začiatkom cvičenia sa uistite, že je eliptical vyrovnaný a stabilný.





A	Po íta	I	Transportná k uka
B	Podstavec	J	Valec
C	Vrchné rukoväte	K	Vodiace ko aje
D	Kontaktné senzory mera a pulzu	L	Transportné kolieska
E	Pevné rukoväte	M	Elektrické napájanie
F	Drfliak na f a-u	N	Plne zakrytý zotrva ník
G	Pedále	O	Bluetooth prijíma srdcovej frekvencie (nie je zobrazený)
H	Vyrovnávacie podlofkky	P	Bluetooth pripojenie (nie je zobrazené)

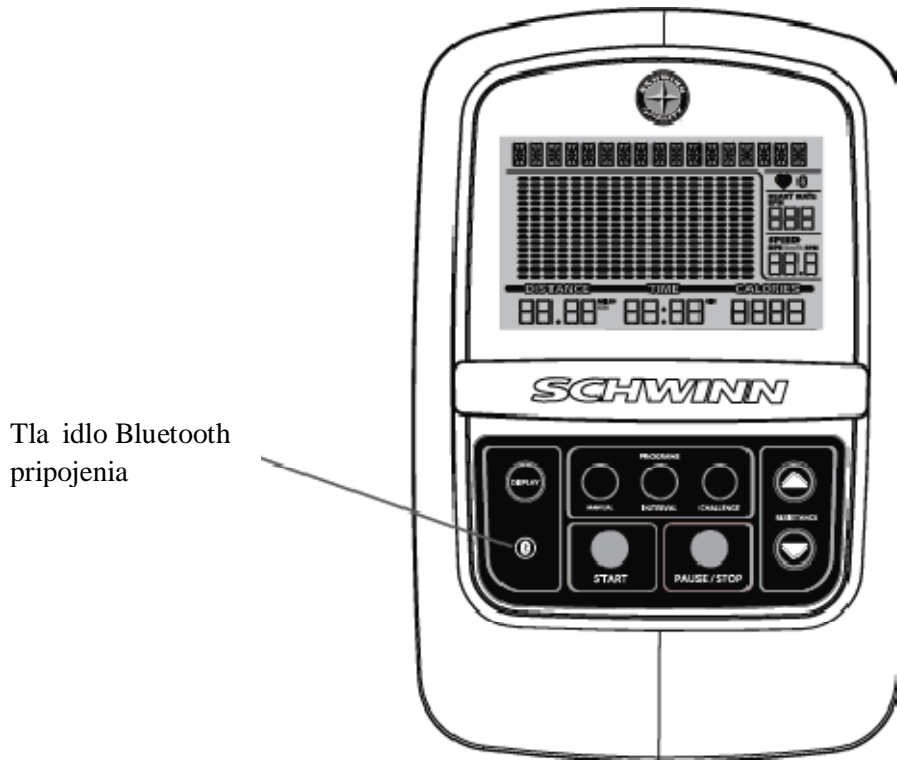


V-etky hodnoty namerané alebo vypo ítané po íta om sú len orienta né. Nameraná srdcová frekvencia je len orienta ná. Prehnané cvi enie môfle vies k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak sa necítite dobre, ihne presta te cvi i .

## Poíta

Poíta Vám poskytuje dôležité informácie o cvičení a umofl uje Vám ovláda úroveň odporu počas cvičenia. Súčasťou počítaja sú dotykové tlačidlá pre lepšiu orientáciu v cvičebných programoch.

**Poznámka:** Prispôbené voľby na počítaji sa po vypnutí neuložia do pamäti.

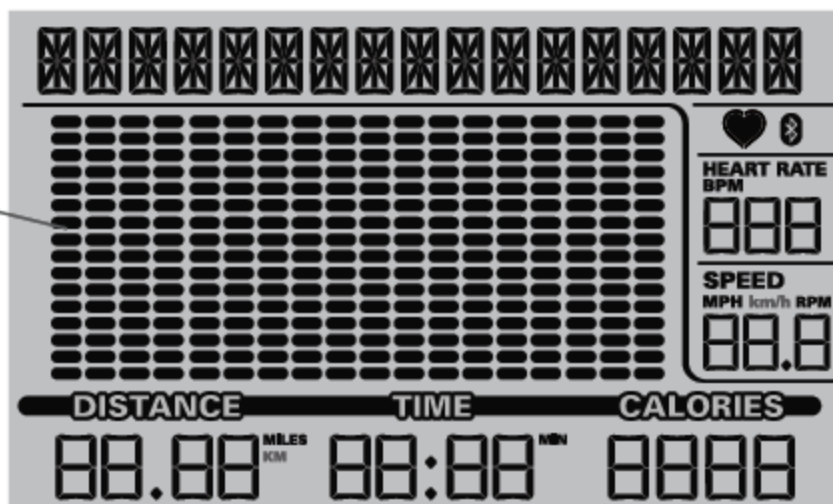


Tlačidlo Bluetooth pripojenia

## Funkcie tlačidiel

- **DISPLAY** – umofl uje užívateovi nastaviť mernú jednotku a iné hodnoty zobrazované počas cvičenia
- **BLUETOOTH** pripojenie – Odpojte vetyky predchádzajúce zariadenia a krátkym stlačením tlačidla vyhadajte Bluetooth pripojenie hrudného pásu, alebo stlačením tlačidla po dobu 3 sekúnd vyhadajte iné zariadenie s podporou Bluetooth. Poíta bude aktívne hada 90 sekúnd.
- **PROGRAMY:** **MANUAL** – Voľba rýchleho štartu cvičebného programu  
**INTERVAL** – Voľba HIIT programu (vysoká intenzita, intervalový tréning)  
**CHALLENGE** – Voľba jedného z programov výzvy
- **START** – Spustenie programu cvičenia, potvrdenie výberu alebo pokračovanie v pozastavenom cvičení
- **PAUSE/STOP** – pozastaví cvičenie, úplne zastaví prerušené cvičenie
- **Zvýšenie odporu** – zvýši úroveň odporu počas cvičenia
- **Zníženie odporu** – zníži úroveň odporu počas cvičenia

Zobrazenie programu



### Zobrazenie programu

Zobrazuje informácie pre užívateľa a názov zvoleného programu. Každý stĺpec programu predstavuje jeden úsek cvičenia. Čím vyšší je stĺpec, tým vyššia je úroveň odporu. Blikajúci stĺpec zobrazuje aktuálny úsek cvičenia.

**Ikona Bluetooth pripojenia** zobrazuje sa v prípade spárovania počítača s aplikáciou.



**Ikona srdcovej frekvencie** zobrazuje sa v prípade zachytenia signálu srdcovej frekvencie z kontaktných senzorov alebo hrudného pásu s Bluetooth pripojením.



**Ikona pripojenia hrudného pásu** zobrazuje sa v prípade spárovania počítača s Bluetooth pripojením hrudného pásu.



### HR (srdcová frekvencia)

Zobrazuje úderov za minútu (BPM) prijímané zo snímača srdcovej frekvencie. Pri získaní signálu srdcovej frekvencie začne táto ikona blikáť.



**Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestabilitu s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaňte cvičiť. Pred opätovným použitím rotopedu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.**

### Rýchlosť

Zobrazuje rýchlosť v kilometroch za hodinu (km/h), míľach za hodinu (mph) alebo počet otáčok za minútu (RPM).

## **Vzdialenos**

Zobrazuje prejdenu vzdialenos (km alebo míle) po as cvienia.

*Poznámka:* Pre zmenu metrického systému (km ó míle) stla te tlačidlo DISPLAY (pozri as šNastavenie hodnôt cvieniaõ).

**as**

Zobrazuje celkový as cvienia.

## **Kalórie**

Zobrazuje odhadovaný počet spálených kalórií po as cvienia.

## Bluetooth pripojenie s Fitness aplikáciou šSchwinn Toolbox™

Toto zariadenie je vybavené bluetooth pripojením a na podporovaných zariadeniach sa dokáffe bezdrôtovo zosynchronizova s fitness aplikáciou šSchwinn Toolbox™. Akonáhle je aplikácia nainštalovaná, bude Vás informova o dostupných aktualizáciach pre Vaše zariadenie.

1. Stiahnite si aplikáciu šSchwinn Toolbox™. Aplikácia je dostupná na App Store a Google Play.  
**Poznámka:** Úplný zoznam podporovaných zariadení nájdete v popise aplikácie na App Store a Google Play.
2. Nainštalujte aplikáciu.

Pri upozornení o dostupnej aktualizácii sa ria te pokynmi aplikácie. Poloďte zariadenie, na ktorom beží aplikácia, na podstavec. Aplikácia aktualizuje softvér zariadenia na najnovšiu verziu. Neodpájajte zariadenie, kým nie je aktualizácia dokončená. Po skončení aktualizácie sa na displeji zobrazí úvodná obrazovka.

### Cvienie s inými aplikáciami

Toto zariadenie má zabudované Bluetooth pripojenie, ktoré mu umožní uje pracova s množstvom digitálnych partnerov. Pre aktuálny zoznam podporovaných partnerov navštívte stránku [www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners).

### Hrudný pás s Bluetooth pripojením (nie je súčasťou balenia)

Vaše zariadenie dokáffe prijíma Bluetooth signál z hrudného pásu. Po pripojení sa na displeji zobrazí ikona pripojenia hrudného pásu.



**Ak máte implantovaný kardiostimulátor alebo iné elektronické zariadenie, pora te sa so svojim lekárom pred použitím hrudného pásu alebo iného telemetrického monitora srdcovej frekvencie.**

1. Nasa te si hrudný pás a aktivujte ho.
2. Stla te BLUETOOTH tlačidlo. Po ťa za ne vyhadáva aktívne zariadenia v dosahu. Na displeji bude po ťas vyhadávania blika ikona hrudného pásu.  
**Poznámka:** Všetky predchádzajúce hrudné pásy budú odpojené. Ak sa v ak nachádzajú v dosahu vyhadávania, môžu ich po ťa vyhadáva a nebude tak možné pripoji Vaš hrudný pás.
3. Po pripojení prestane ikona hrudného pásu blika . Môžete za a cviči .

Na konci cvičenia stla te tlačidlo BLUETOOTH pre odpojenie hrudného pásu.



## Kontaktné senzory

Kontaktné senzory posielajú signál srdcovej frekvencie do počítača. Nachádzajú sa v nerezovej oštetri riadičiek. Pevne uchopíte rukami riadičiek v mieste so senzormi. Uistíte sa, keď sa ruky dotýkajú ako vrchnej, tak spodnej oštetri senzorov. Držte sa pevne, nie však príliš alebo príliš slabé. Pre získanie signálu sa musia dotýkať senzorov obe ruky. Akonáhle počítač zachytí stabilné hodnoty srdcovej frekvencie, zobrazia sa na displeji.

Keď počítač získava požadovanú hodnotu Vašej srdcovej frekvencie, držte ruky na mieste po dobu 10 až 15 sekúnd. Počítač teraz vyhodnotí srdcovú frekvenciu. Senzory sú pri získavaní údajov o srdcovej frekvencii ovplyvnené viacerými faktormi:

- Pohyb svalov v hornej oštetri tela (vrátane rúk) vytvára elektrický signál, ktorý môže rušiť príjem signálu srdcovej frekvencie. Malý pohyb rúk počas merania môže tiež narušiť príjem signálu.
- Mozole alebo krém na ruky môžu vytvoriť izolovávajúcu vrstvu, ktorá znižuje silu signálu.
- EKG signály niektorých ľudí nie sú dostatočne silné, aby ich senzory zaznamenali.
- Blízkosť iných elektronických zariadení môže tiež rušiť príjem signálu.

Ak bude Vaša srdcová frekvencia po vyhodnotení nevyhovujúca, utrite si ruky a senzory a skúste to znova.

## Výpočet srdcovej frekvencie

Vaša maximálna srdcová frekvencia sa postupne znižuje z 220 úderov za minútu (BPM) v detstve na približne 160 BPM vo veku 60 rokov. Tento pokles býva väčšinou lineárny a to o 1 BPM každý rok. Nie sú údaje o tom, či by cvičenie ovplyvnilo pokles BPM. Dve osoby v rovnakom veku môžu mať odlišný maximálny počet úderov za minútu. Túto hodnotu je lepšie považovať za test stresovej záťaže ako vzorec použitý podľa veku.

Vaša srdcová frekvencia v pokoji ovplyvňuje vytrvalostný tréning. Bežne má dospelý človek hodnotu srdcovej frekvencie približne 72 BPM, zatiaľ čo tréning bežci môže mať hodnotu BPM aj 40 a menej.

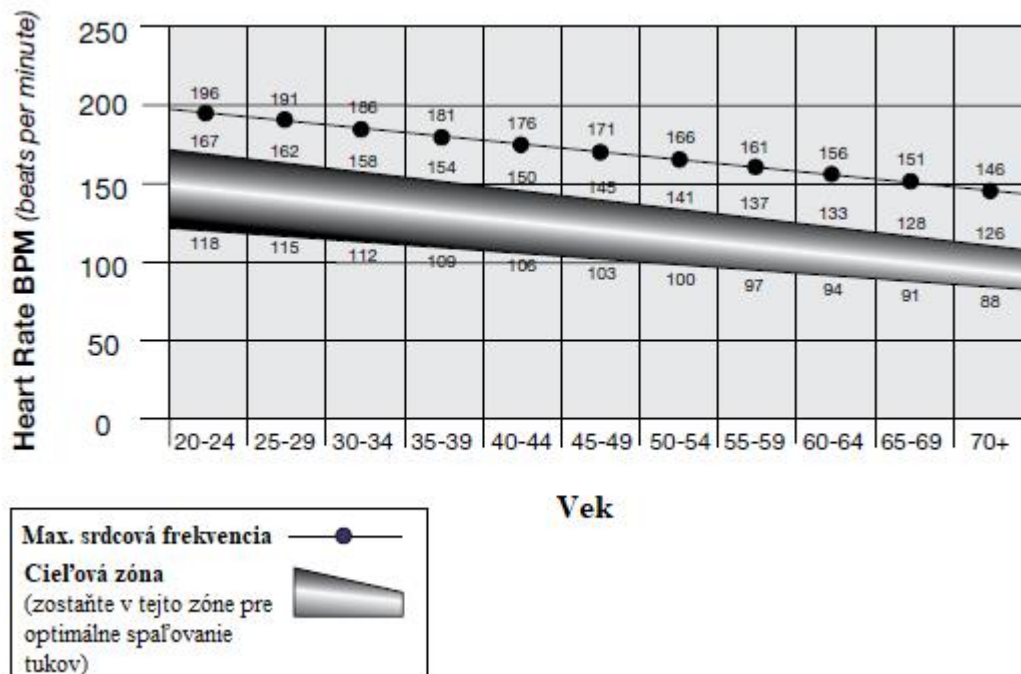
Tabuľka srdcovej frekvencie odhaduje Vašu úroveň zóny pre spaľovanie tukov a zlepšenie kardiovaskulárneho systému. Líšia sa môžu aj fyzické podmienky, preto Vaša skutočná hodnota BPM môže byť o niekoľko úderov vyššia alebo nižšia, než je zobrazené na displeji.

Najefektívnejší spôsob ako spaľovať tuk počas cvičenia, je začať pomalšie a postupne pridávať, kým sa hodnota Vašej srdcovej frekvencie nepriblíži k 50 až 70% z maximálnej hodnoty. Udržujte toto tempo počas celých 20 minút tak, aby Vaša srdcová frekvencia bola po celý čas v cieľovej zóne. Čím dlhšie zotrváte vo Vašej cieľovej zóne, tým viac tuku spálite.

Nižšie zobrazený graf zobrazuje bežne odporúčanú cieľovú zónu BPM podľa veku. Ako sme už uviedli, Vaša skutočná srdcová frekvencia môže byť o niekoľko vyššia alebo nižšia. Ak chcete vedieť Vašu osobnú cieľovú zónu BPM, kontaktujte svojho lekára.

**Poznámka:** Rovnako ako pri všetkých fitness cvičeniach a flivotosprávach, použite svoj zdravý úsudok, keď sa rozhodnete zvýšiť intenzitu cvičenia alebo intenzitu.

### Cieľová zóna srdcovej frekvencie pre spaľovanie tukov



## Oblečenie

Obujte si športovú obuv s gumenou podrážkou. Na cvičenie budete potrebovať vhodný odev, ktorý Vám umožní voľne sa hýbať.

### Ako často by ste mali cvičiť



**Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestabilitu s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestať cvičiť. Pred opätovným použitím rotopedu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.**

- 3x týždenne po 30 minút.
- Naplánujte si cvičenia dopredu a snažte sa dodržiavať tento plán.

## Nastúpenie a vystúpenie z elipticalu



**Pri nastupovaní a vystupovaní z elipticalu buďte opatrní. Majte na pamäti, že rukoväte a pedále sú prepojené a keď sa jedna časť pohne, sú aj ostatné pohne aj druhá. Pre vlastnú bezpečnosť držte zariadenie len za pevné rukoväte.**

Nastúpenie na eliptical:

1. Otočte pedálmi aľkým ten bližšie k Vám nebude na najnižšej pozícii.
2. Chyťte pevné rukoväte pod poriadkom.
3. Držiak rovnováhu nastúpte na spodný pedál a položte druhé chodidlo na protiľahlý pedál.

Vystúpenie z elipticalu:

1. Otočte pedálom, z ktorého idete zostúpiť, na najvyššiu pozíciu a úplne zastavte zariadenie.  
**Poznámka:** Toto zariadenie nie je vybavené voľnobehom. Rýchlosť pedálov je potrebné znížiť manuálne.
2. Chyťte pevné rukoväte pod poriadkom a držte rovnováhu.
3. S váhou prenesenou na spodné chodidlo, prehoďte druhú nohu cez zariadenie na zem.
4. Zostúpte zo zariadenia a pustite pevné rukoväte.

## Zapnutie/Pohotovostný režim

Po ťa sa zapne po zapojení el. kábla do siete, pri stlačení vypínača, pri stlačení ktoréhokoľvek tlačidla alebo keď získá signál zo senzorov pohybu pedálov.

## Automatické vypnutie (úsporný režim)

Po ťa sa automaticky vypne, ak neprijme žiadny signál po dobu min. 5 minút. Pre spustenie po ťa a stlačenie ubovene tlačidla. Ak je rotoped v ukáľkovom režime, stlačenie naraz PAUSE/END a tlačidlo po dobu 3 sekúnd.

**Poznámka:** Na po ťa i sa nenachádza tlačidlo ON/OFF.

## Rýchly štart (manuálny) program

Tento program Vám umožní uje okamžite spustiť cvičenie bez nutnosti zadávania nejakých údajov.

Po začatí cvičenia v manuálnom programe predstavuje každý stĺpec 1 minútu. Ak trvá cvičenie dlhšie ako 18 minút, aktívny stĺpec zostane na obrazovke úplne vpravo a predchádzajúce stĺpce budú z obrazovky miznúť.



1. Nastúpte si na eliptical.
2. Stlačte tlačidlo MANUAL pre spustenie manuálneho programu.
3. Stlačte START pre spustenie cvičenia.

Pre zmenu úrovne odporu použite tlačidlá  $\leftarrow$  /  $\rightarrow$ . Súčasne aj budúce intervaly sa nastavujú na novú úroveň. Prednastavená je úroveň 4. Čas sa začína pripočítavať od 00:00.

**Poznámka:** Ak cvičíte v manuálnom programe dlhšie ako 99 minút 59 sekúnd, čas sa automaticky prepne do hodín a minút.

4. Po skončení cvičenia prestať pedálovať a stlačte PAUSE/STOP pre pozastavenie cvičenia. Opätovným stlačením tlačidla cvičenie zastavíte úplne.

## Intervalový program

Po začatí intervalového programu sa striedajú intervalové úseky: 30-sekundová fáza cvičenia a 90-sekundová fáza odpočinku.

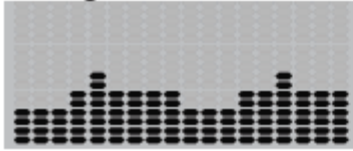
**Poznámka:** Každá fáza odpočinku bude zobrazená ako 2 stĺpce na displeji.

Prednastavený a minimálny čas cvičenia pre intervalový tréning je 12 minút. Dĺžku cvičenia môžete v 12min intervaloch zvýšiť až na maximálny čas 96 minút. Po začatí cvičenia sa hodnoty na displeji aktualizujú každých 12 minút.

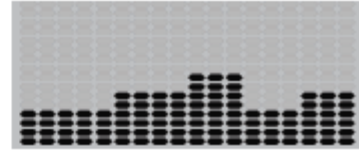
## Programy výzvy

Tieto programy automatizujú rôzne úrovne odporu a cvičenia. Je možné nastaviť cieľ cvičenia.

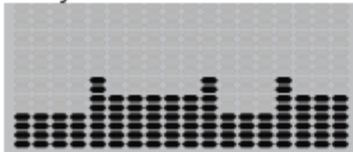
Rolling Hills



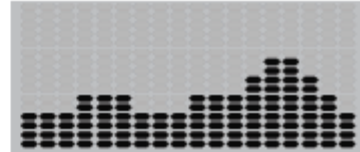
Ride in the Park



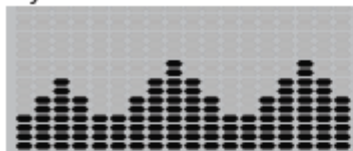
Easy Tour



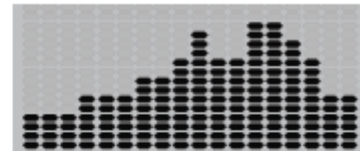
Pike's Peak



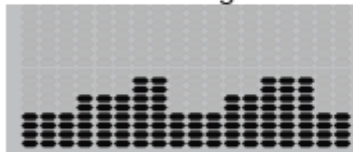
Pyramids



Summit Pass



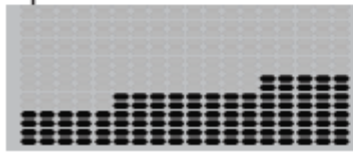
Stream Crossing



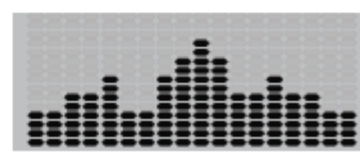
Cross Training



Uphill Finish



Mount Hood



## Programy Heart Rate Control (HRC)

HRC programy Vám umožní ujet nastavenou cílovou srdečnou frekvencii pro Vaše cvičení. Program čez kontaktní senzory v ríadidlách alebo hrudnom páse monitoruje Vašu srdečnou frekvenciu v úderoch za minútu (BPM) a prispôsobuje cvičenie tak, aby ste stále zostali v cieľovej zóne.

**Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestabilitu s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihne prestať cvičiť. Pred opätovným použitím rotopedu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.**

Na počítači si môžete zvoliť Program výzvy a typ cieľa a pre Vaše cvičenie (vzdialenosť, čas alebo spaľené kalórie) a nastaviť cieľový čas cvičenia.

1. Nastúpte na elliptical.
2. Stlačte tlačidlo CHALLENGE a zvolíte požadovaný program.
3. Pomocou tlačidiel / nastavíte cieľovú hodnotu. Stlačte a podržte jedno z tlačidiel pre rýchlejšie prepínanie hodnoty. Prednastavený čas cvičenia je 30 minút a celkový rozsah je 1 ó 99 minút.  
**Poznámka:** Pre rýchle prepnutie času cvičenia stlačte a podržte jedno z tlačidiel / .
4. Stlačte tlačidlo START a začnite cvičenie s nastaveným cieľom. Cieľová hodnota sa bude počas cvičenia pripočítavať.

## Nastavenie hodnôt cvičenia

Stlačte tlačidlo DISPLAY a zvolíte požadovanú konfiguráciu displeja počas Vášho cvičenia. Zvolené hodnoty sa budú cyklicky zobrazovať až do konca cvičenia.

- a) Rýchlosť (SPEED) ó MPH/RPM (prednastavené)
- b) Rýchlosť (SPEED) ó iba MPH
- c) Iba RPM (míle)
- d) Rýchlosť (SPEED) ó km/h / RPM
- e) Rýchlosť (SPEED) ó iba km/h
- f) Iba RPM (kilometre)

**Poznámka:** Ak požadovaná možnosť nie je prednastavená, bude potrebné ju po každom zapnutí nastaviť znovu.



### Zmena úrovne odporu

Pomocou tlačidiel / pre nastavenie odporu môžete kedykoľvek počas cvičenia zmeniť úroveň odporu. Pre náhlu zmenu úrovne odporu použijete jedno z rýchlych tlačidiel.

## Pozastavenie alebo zastavenie

1. Prestať pedálovať a stlačiť PAUSE/STOP pre pozastavenie cvičenia.
2. Pre pokračovanie v cvičení stlačiť START alebo znova pedálovať.  
Pre zastavenie cvičenia stlačiť PAUSE/STOP. Po ňom sa prepne do okna s výsledkami.

## Vypnutie zvuku

Na počítači je možnosť vypnúť zvuk. Stlačiť a podržať tlačidlo PAUSE/STOP po dobu 5 sekúnd. Po ňom potvrdí vypnutie zvuku tromi pípnutiami.

**Poznámka:** Po každom vypnutí sa nastavenia počítača vyresetujú.

## Okno s výsledkami

Po skončení cvičenia sa na 5 minút zobrazí okno s výslednými hodnotami (vzdialenosť, čas a spaľené kalórie). Po ňom bude každé 3 sekundy prepínať medzi ostatnými hodnotami:

- a) Priemerná rýchlosť a priemerná hodnota srdcovej frekvencie v BPM
- b) Priemerný počet otáčok za minútu v RPM a priemerná hodnota srdcovej frekvencie v BPM

**Poznámka:** Ak počas cvičenia nebola zaznamenaná srdcová frekvencia, hodnota nebude zobrazená.

## Údržba

Pred akoukoľvek opravou si pozorne prečítajte návod na údržbu. Pre vybrané kroky je potrebná asistencia druhej osoby.



**Je potrebné eliptical pravidelne kontrolovať kvôli prípadnému poškodeniu a nutnej oprave. Užívateľ je povinný vykonávať základnú údržbu.**

**Opotrebované alebo poškodené diely musia byť opravené a vymenené. Na opravu môžu byť použité len náhradné diely dodané výrobcom.**

**Ak výstražné etikety už nie sú dobre viditeľné, kontaktujte svojho predajcu, aby Vám dodal nové.**



**Aby ste znížili riziko zásahu elektrickým prúdom, vždy odpojte eliptical z elektrickej siete min. 5 minút pred čistením, údržbou a opravou.**

### Denne:

Pred každým použitím skontrolujte zariadenie kvôli uvoľneným, zlomeným, pokazeným alebo opotrebovaným častiam. Ak nejaké nájdete, nepoužívajte zariadenie. Opravte alebo vymeňte vetyky časti už pri prvom náznaku opotrebenia. Po každom použití utrite eliptical aj po čistej vlhkom handričkou.

**Poznámka:** Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na povrchu.

**TIP:** Ak je to potrebné, použite jemné mydlo alebo čistiaci prostriedok na riad a pomocou mäkkej handričky utrite povrch. Nepoužívajte prostriedky na báze petroleja, automobilové čističe alebo akýkoľvek produkt obsahujúci amoniak. Nečistite povrch na priamom slnečnom svetle alebo pri vysokej teplote. Dbajte na to, aby sa na povrchu nezdržiavala vlhkosť.

### Týždne:

Očistite zariadenie od prachu a nečistoty. Ak je to potrebné, aplikujte veľmi malú vrstvu silikónového maziva.



**Silikónové mazivo nie je určené na konzumáciu. Udržujte zariadenie mimo dosahu detí. Skladujte na bezpečnom mieste.**

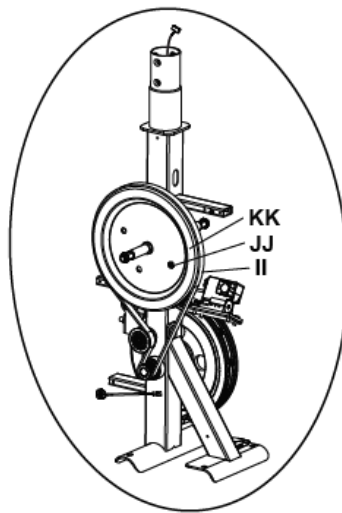
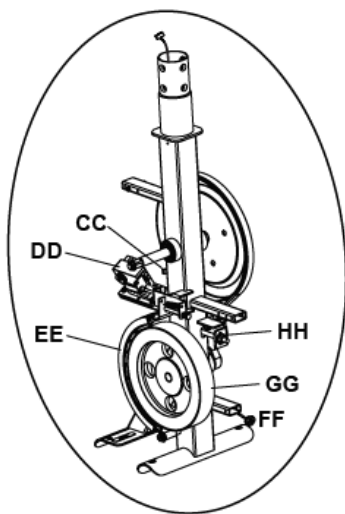
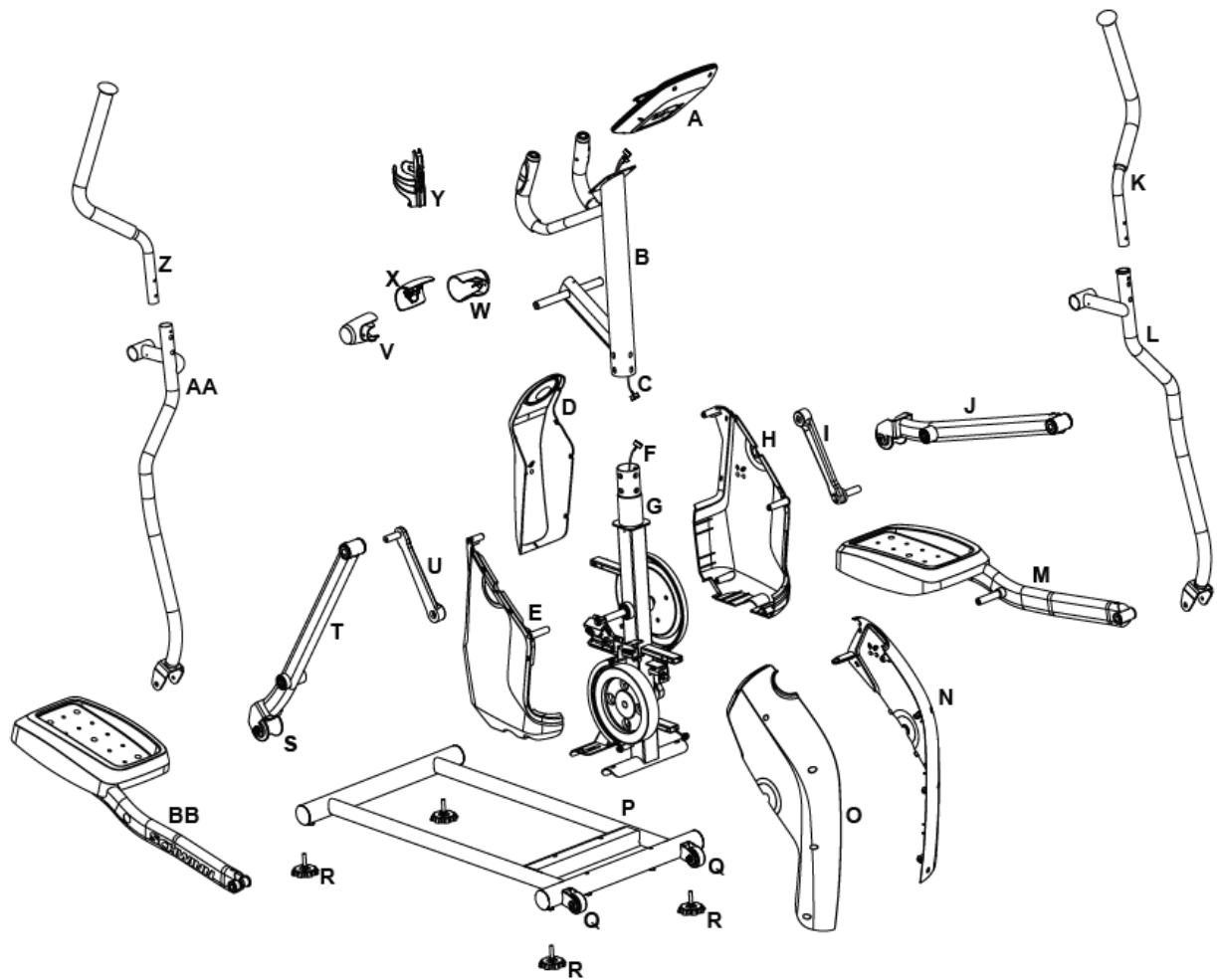
**Poznámka:** Nepoužívajte produkty na báze petroleja.

### Mesačne alebo po 20h:

Skontrolujte pedále a kľuky a v prípade potreby ich utiahnite. Uistite sa, že sú vetyky skrutky pevne dotiahnuté.



# Schematický výkres



## Zoznam dielov

<b>A</b>	Po íta	<b>N</b>	avý predný kryt	<b>AA</b>	Pravá spodná ruková
<b>B</b>	Ty po íta a	<b>O</b>	Pravý predný kryt	<b>BB</b>	Pravý pedál
<b>C</b>	Kábel po íta a - vrchný	<b>P</b>	Vodiace ko aje	<b>CC</b>	Senzor rýchlosti
<b>D</b>	Zadný kryt	<b>Q</b>	Transportné kolieska	<b>DD</b>	Posil ovací motor
<b>E</b>	Pravý kryt	<b>R</b>	Vyrovnávacie podloflky	<b>EE</b>	Zostava b zd
<b>F</b>	Kábel po íta a - spodný	<b>S</b>	Valec	<b>FF</b>	Prívod energie
<b>G</b>	Rám	<b>T</b>	Pravá noha	<b>GG</b>	Zotrva ník
<b>H</b>	avý kryt	<b>U</b>	Pravé rameno k uky	<b>HH</b>	Napína
<b>I</b>	avé rameno k uky	<b>V</b>	Pravý kryt riadidiel	<b>II</b>	Hnací pás
<b>J</b>	avá noha	<b>W</b>	avý kryt riadidiel	<b>JJ</b>	Magnetický senzor rýchlosti
<b>K</b>	avá horná ruková	<b>X</b>	Oto ný kryt	<b>KK</b>	Hnacia kladka
<b>L</b>	avá spodná ruková	<b>Y</b>	Drflak na f a-u	<b>LL</b>	Silikónové mazivo (nie je zobrazené)
<b>M</b>	avý pedál	<b>Z</b>	Pravá horná ruková		

## Riešenie problémov

Problém	Možná príčina	Riešenie
Displej ó nesvieti/ iasto ne svieti/ nechce sa zapnúť	Skontrolujte elektrickú zásuvku v stene	Uistite sa, že je zariadenie pripojené k funkčnej zásuvke
	Skontrolujte pripojenie na prednej strane zariadenia	Pripojenie by malo byť pevné a nepoškodené. Vymeňte napájací kábel alebo pripojenie na zariadení, ak je jedno z toho poškodené.
	Skontrolujte vypínač	Zapnite vypínač.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrivený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otočenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel správne otočený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otočená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
	Skontrolujte displej, či nie je poškodený	Pozrite sa, či je displej viditeľne prasknutý alebo inak poškodený. V prípade poškodenia vymeňte displej.
	Displej poškodený a	Ak sa displej rozsvieti len iasto ne a všetky pripojenia sú v poriadku, vymeňte displej.
		Ak ani jedno z vyššie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu.
Zariadenie pracuje, ale nezobrazujú sa údaje o srdcovej frekvencii (SF) z dotykových senzorov	Pripojenie kábla SF na displej	Uistite sa, že je kábel pevne pripojený k displeju
	Senzor v rukoväti	Uistite sa, že máte ruky umiestnené v strede senzorov SF. Rukami nesmiete hýbať a treba použiť primeraný tlak na oboch stranách.
	Suché alebo mokrú ruky	Senzory môžu mať problém s SF, ak máte suché alebo mokrú ruky. Pomôcť Vám môže vodivý elektródový krém (krém na SF). Dostupný je na internetu, v lekárni alebo v obchode s fitness potrebami.
	Riadidlá	Ak testy neodhalia žiadne problémy, vymeňte riadidlá.
Zariadenie pracuje, ale nezobrazuje sa Bluetooth signál srdcovej frekvencie	Hrudný pás (voliteľný)	Uistite sa, že je hrudný pás umiestnený priamo na koflí a kontaktné miesta sú navlhčené.
	Batéria v hrudnom páse	Ak má pás vymeniť batériu,

		vyme te ju za novú.
	Ru-enie	Pokúste sa premiestni alej od zdrojov ru-enia (TV, mikrovlnka, at .)
	Vyme te hrudný pás	Ak je ru-enie odstránené a SF sa stále nezobrazuje, vyme te hrudný pás.
	Vyme te po íta	Ak aj na alej nefunguje signál SF, vyme te po íta .
Zariadenie pracuje, ale Bluetooth signál srdcovej frekvencie sa zobrazuje nesprávne	Je pripojený predchádzajúci užívateľ	Po íta môže by stále pripojený k predchádzajúcemu užívateľovi. Stla te tlačidlo BLUETOOTH pre odpojenie/pripojenie Vá-ho hrudného pásu.
Nezobrazujú sa údaje o rýchlosti/RPM a na displeji svieti chybové hlásenie šPlease Pedalš	Skontrolujte integritu dátového kábla	V-etky drôty by mali by nepo-kodené. Ak je niektorý skr ený alebo prerezaný, vyme te kábel.
	Skontrolujte pripojenie/oto enie dátového kábla	Uistite sa, fe je kábel správne oto ený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má by oto ená nahor a zacvaknú na svoje miesto.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyfladuje odstránenie krytu)	Magnety by mali by na svojom mieste na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyfladuje odstránenie krytu)	Senzor rýchlosti by mal by zarovnaný s magnetmi a pripojený k dátovému káblu. Ak je to potrebné, nastavte senzor. Ak je senzor alebo napájací drôt po-kodený, vyme te ho.
Nemení sa úroveň odporu (zariadenie sa zapne a pracuje správne)	Batérie (ak sú sú as ou)	Vyme te batérie a skontrolujte správnosť fungovania.
	Skontrolujte po íta .	Pozrite sa, i je po íta vidite ne prasknutý alebo inak po-kodený. V prípade po-kodenia vyme te po íta .
	Skontrolujte integritu dátového kábla	V-etky drôty by mali by nepo-kodené. Ak je niektorý skr ený alebo prerezaný, vyme te kábel.
	Skontrolujte pripojenie/oto enie dátového kábla	Uistite sa, fe je kábel správne oto ený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má by oto ená nahor a zacvaknú na svoje miesto.
		Ak ani jedno z vyšie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu.

Po íta sa po as pouffívania vypne (prepne do režimu spánku)	Skontrolujte elektrickú zásuvku v stene	Uistite sa, že je zariadenie pripojené k funkčnej zásuvke
	Skontrolujte pripojenie na prednej strane zariadenia	Pripojenie by malo byť pevné a nepokodené. Vymeňte napájací kábel alebo pripojenie na zariadení, ak je jedno z toho pokodené.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Vetky drôty by mali byť nepokodené. Ak je niektorý skrtený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otočenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel správne otočený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otočená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
	Reštartujte zariadenie	Odpojte zariadenie z el. siete na 3 minúty. Znovu ho pripojte.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyfľaďuje odstránenie krytu)	Magnety by mali byť na svojom mieste na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyfľaďuje odstránenie krytu)	Senzor rýchlosti by mal byť zarovnaný s magnetmi a pripojený k dátovému káblu. Ak je to potrebné, nastavte senzor. Ak je senzor alebo napájací drôt pokodený, vymeňte ho.
Zariadenie sa trasie/Nie je vyrovnané	Skontrolujte vyrovnávacie podlofký	Nastavujte podlofký dovedy, kým nie je zariadenie vyrovnané.
	Skontrolujte zem pod zariadením	Nastavenie vyrovnávacích podlofiek môže byť nedostatočné na príliš nerovnom povrchu. Presuňte zariadenie na rovnejší povrch.
Pedále sú uvoľnené/afľko sa pedáluje	Skontrolujte pripojenie ramena k uky	Pedál by mal byť pevne pripevnený ku k uke. Uistite sa, že spoj nemá sprítený závit.
	Skontrolujte pripojenie ramena k uky k osi	K uka by mala byť pevne pripevnená k osi. Uistite sa, že sú k uky pripevnené od seba v 180° uhle.
Po as pedálovania po u klikanie	Skontrolujte pripojenie pedálu ku k uke	Odstráňte pedále. Uistite sa, že na závitoch nie je pína a pedále znovu nasaďte.
Po as prevádzky po u šklopkanieõ	Skontrolujte spojovacie diely v spojoch medzi spodnými ramenami riadidiel, pedálmi a nohami	Uistite sa, že na vetkých dieloch nie sú žiadne neistoty.

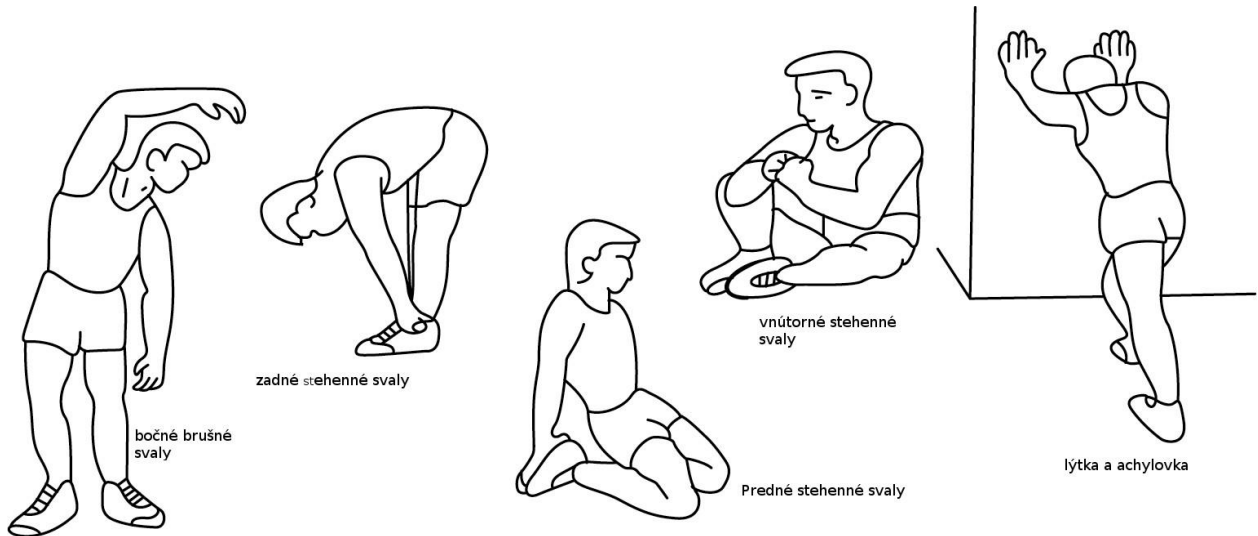
Pískavý zvuk, ktorý sa objaví po pár minútach cvičenia a postupne sa rapídne zhoršuje	Skrutka, ktorá spája pohyblivé ramená s osou, prechádza cez tyč po ňu a	Mierne uvoľnite skrutku otočením, akým zvuk nezmizne. Ak dočasnej opravy môžete použiť biele lítiové mazivo. Kontaktujte svojho predajcu.
	Valec v zariadení	Naneste silikónové mazivo na suchú handričku a natrite vodiace koleso.

## Návod na cvičenie

Používaním Váho ellipticalu sa vám zlepí Va fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť .

### 1. Zahrievacie cvičenie

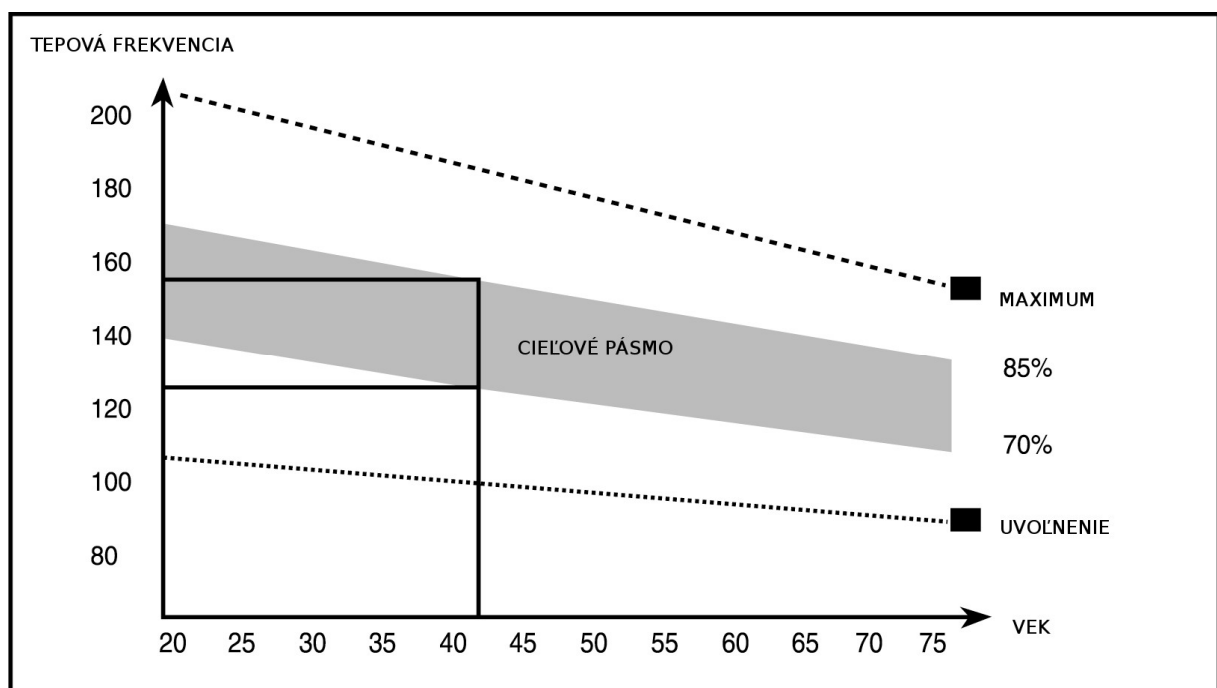
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár náhľadových cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov po dosiahnutí stretnutia - ak to bolí, prestať.



### 2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa a ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšíte vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je za čas od 15-20 minút.



### **3. Uvoľňovacie cvičenia**

Tieto cvičenia umožnia Vašmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaž a tempa a pokračovať ešte 5 minút. alej tiež zopakujte nahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete zmeniť tempo a záťaž zvyčajne. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

### **Tvarovanie svalov**

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšíte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

### **Spotreba hmotnosti**

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdejšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.



## Rozcvik

### Cvienia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocívali napnutie vo väzoch krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocívať pohodlné napnutie vo väzoch krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvienia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvienia pre pažerku

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažerku smerom k pláňu. Budete pocívať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvienia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, ľavou rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite ľavú alebo pravú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocívať pohodlné napnutie v prednej časti väzov stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútorňá časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby väzové kolenná smerovali von. Potlačte väzové nohy tak blízko ako je to možné k väzovým slabinám. Teraz zatlačte väzové kolenná smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte väz-trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť väzových palcov a ľavá pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



### Cvienia pre kolenná

Sadnite si na podlahu a vystrite ľavú nohu. Pokročte ľavú nohu a väzové chodidlo položte na väzové pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť väzové pravé chodidlo s väzovým pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Cvienia pre chrbát/Achillovej – achy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory väz-ho tela. Posuňte ľavú nohu dozadu a skúste sa ju prilížiť k zadným partiám, striedajte ju s väzovou pravou nohou. Toto natiahovacie cvičenie na chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

