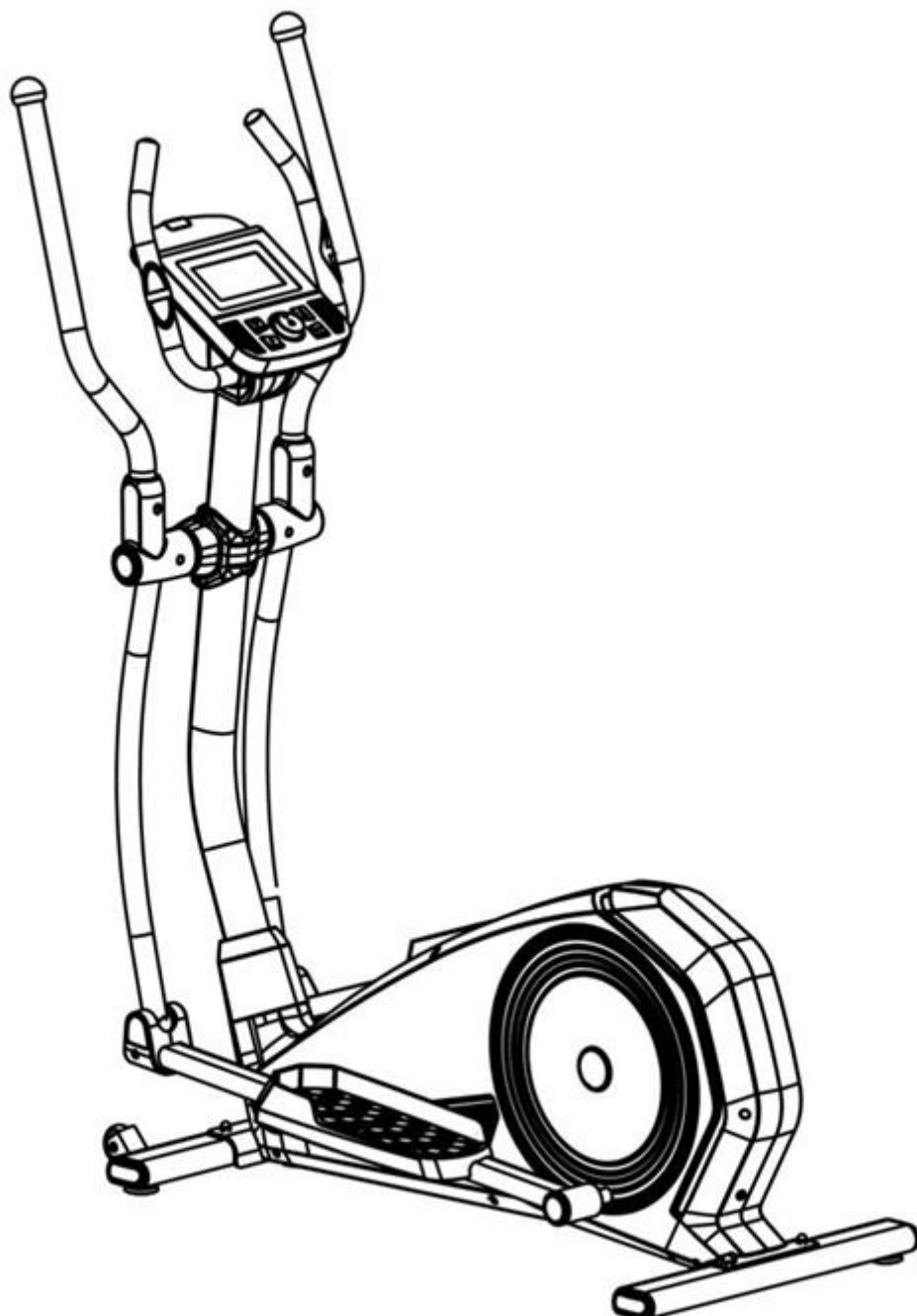




Návod na použitie: Eliptical DUVLAN Kate Ergo
Návod k použití: Eliptical DUVLAN Kate Ergo
Návod na použitie: Eliptical DUVLAN Kate Ergo

kód:	7960	SK
kód:	7960	SK
kód:	7960	SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre eliptikal **Duvlan**. Pred poskladaním eliptikalu si pozorne prečítajte návod na použitie. Trenažér používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším eliptikalom, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Duvlan** 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.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

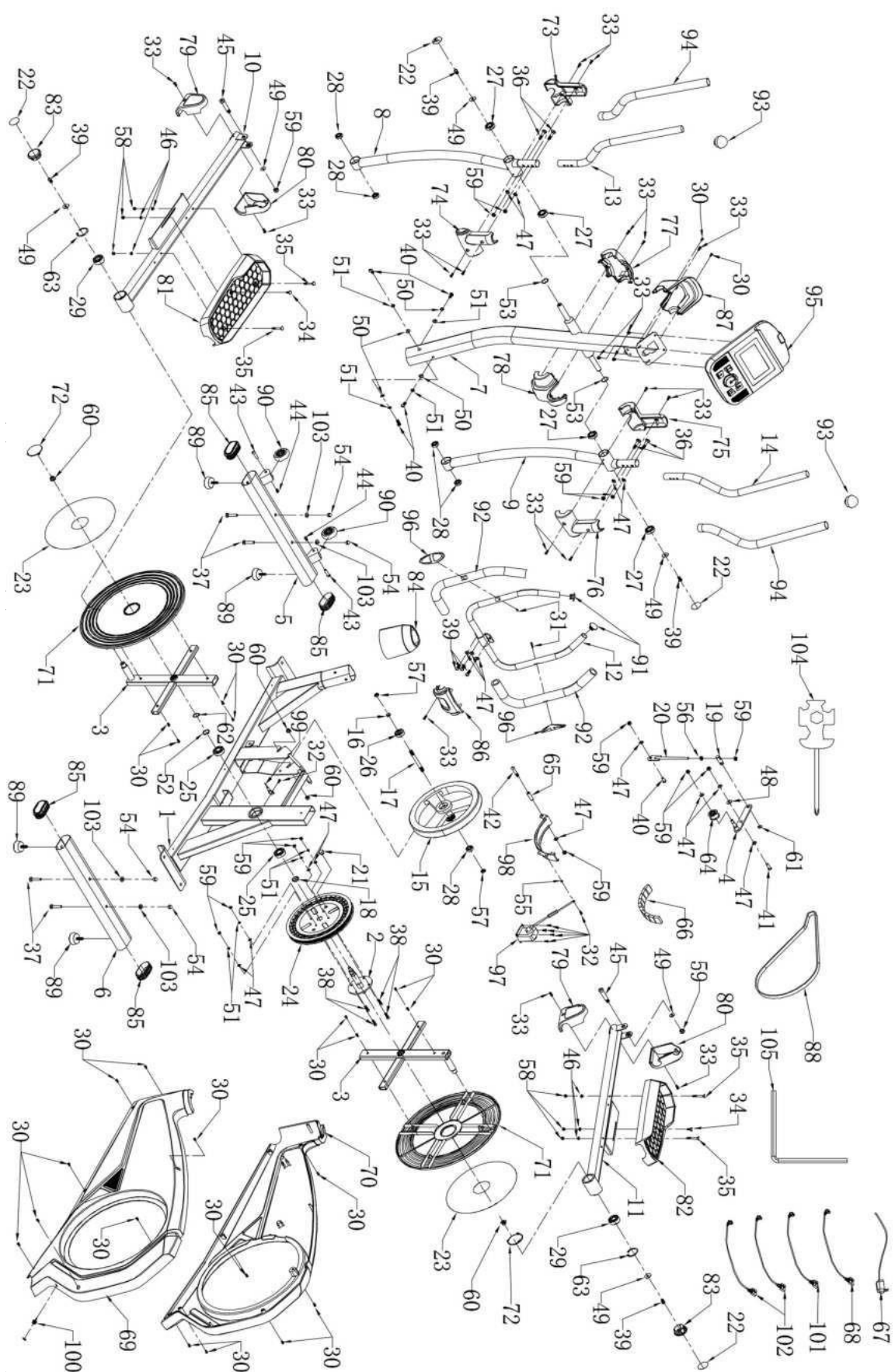
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

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.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **120 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na neklzávy povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 49 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 136 x 60 x 167 cm.

Poznámka: Podľa zásad trvalo udržateľného rozvoja môžeme stroje v prípade potreby upravovať a nebudeme to znova oznamovať. Záleží to na konkrétnom produkte.



Č.	Názov	Údaje	Mn.	Č.	Názov	Údaje	Mn.
1	Hlavný rám	čierna	1	54	Matica	M10	4
2	Os	čierna	1	55	Šesťhranná matica	M4	1
3	Priečna konzola zotrvačníka	čierna	2	56	Šesťhranná matica	M8	1
4	Držiak vodiacej kladky	čierna	1	57	Šesťhranná matica	φM10*P1.25*T5	2
5	Predný stabilizátor	čierna	1	58	Zaist'ovacia matica	M6	6
6	Zadný stabilizátor	čierna	1	59	Zaist'ovacia matica	M8	15
7	Zvislá tyč	čierna	1	60	Šesťhranná prírubová lepená matica	M10*P1.25	4
8	Ľavé výkyvné rameno	čierna	1	61	Pružná podložka hriadeľa	φ12	1
9	Pravé výkyvné rameno	čierna	1	62	Pružná podložka hriadeľa	Φ20	1

10	Ľavá pedálová rúrka	čierna	1	63	Kruhová spona	φ42	2
11	Pravá pedálová rúrka	čierna	1	64	Držiak vodiacej kladky	φ30*20.5	1
12	Pulzná rukoväť	čierna	1	65	Puzdro držiaka magnetov	φ8*φ12*36	1
13	Ľavé riadidlo	čierna	1	66	Permanentný magnet	20*30*T10	12
14	Pravé riadidlo	čierna	1	67	Napájací kábel		1
15	Zotrvačník	φ280*68	1	68	Spojovací kábel		1
16	Obmedzovacia zarážka zotrvačníka	φ10*φ14*3	1	69	Ľavý kryt reťaze	ABS	1
17	Jadro osi zotrvačníka	φ10*120	1	70	Pravý kryt reťaze	ABS	1
18	Rozperná objímka na pravej strane stredového hriadeľa	φ20.2*φ25*6.8	1	71	Otočný kruh na boku rámu	ABS	2
19	Nastavenie vodiacej kladky	φ15*39	1	72	Bočný kryt otočného kruhu	ABS	2

20	Nastavovací skrutkovací valček	biely pozinkovaný	1	73	Ľavý predný kryt riadidiel	ABS	1
21	Magnet rýchlosti	φ17*14*(φ15*7)	1	74	Ľavý zadný kryt riadidiel	ABS	1
22	Výkyvné rameno-ozdobná nálepka	φ37.5	4	75	Pravý predný kryt riadidiel	ABS	1
23	Krížová konzola -ozdobná nálepka	φ67*282	2	76	Pravý zadný kryt riadidiel	ABS	1
24	Kladka remeňa		1	77	Kryt lakt'ovej opierky	ABS	1
25	Ložisko	6004	2	78	Kryt lakt'ovej opierky	ABS	1
26	Ložisko	6300	1	79	Ľavý lakt'ový kryt	ABS	1
27	Ložisko	6003	4	80	Pravý lakt'ový kryt	ABS	1
28	Ložisko	6000	5	81	Ľavý pedál	PP	1
29	Samonastaviteľné guľôčkové ložiská	2203	2	82	Pravý pedál	PP	1
30	Krížové závitové skrutky	ST4.2*16	24	83	Kryt ložiska pedálov	PP	2

31	Křížové závitové skrutky	ST4.2*19	2	84	Kryt tyče	ABS	1
32	Křížová skrutka s plochou hlavou	M4*12	6	85	Oválna krytka	ABS	4
33	Křížová skrutka s plochou hlavou	M5*14	16	86	Horný kryt stĺpa konzoly	ABS	1
34	Štvorhranná skrutka	M6*15	2	87	Spodný kryt stĺpa konzoly	ABS	1
35	Štvorhranná skrutka	M6*45	4	88	Pás	440J PJ6	1
36	Štvorhranná skrutka	M8*40	4	89	Nastaviteľná podložka	φ50*40L*M10	4
37	Štvorhranná skrutka	M10*55	4	90	Prepravné koliesko	φ61.5*φ8.2*24	2
38	Šesťhranné skrutky	M8*20	4	91	Krytka pulznej rukoväte	28*φ19.2	2
39	Skrutky s hlavou s vnútorným uzáverom	M8*16	7	92	Pena na pulznej rukoväti	9φ20*T5*480	2

40	Skrutky s hlavou s vnútorným uzáverom	M8*20	5	93	Krytka na riadidlách	φ50*46	2
----	---------------------------------------	-------	---	----	----------------------	--------	---

41	Skrutky s hlavou s vnútorným uzáverom	M8*25	1	94	Pena na riadidlách	φ30*T3*660	2
42	Skrutky s hlavou s vnútorným uzáverom	M8*55	1	95	Konzola		1
43	Skrutka so šesťhrannou hlavou	φ8-M6*30	2	96	Snímač pulzu		2
44	Skrutky s hlavou s vnútorným uzáverom	M6*12	2	97	Prevodovka		1
45	Skrutka na rameno	φ10*45*M8	2	98	Držiak magnetu	biely zinok	1
46	Plochá podložka	φ6.5*φ12*T1	6	99	Kábel snímača rýchlosti		1
47	Plochá podložka	φ8.5*φ16*T1.5	15	100	Hlavný napájací kábel		1
48	Plochá podložka	φ8.5*φ20*T1.5	1	101	Hlavný kábel		1
49	Plochá podložka	φ8.5*φ24*T2.0	6	102	Ručný impulzný kábel		2

50	Podložka	φ8.5*φ17*T1.5	4	103	Ploché podložky	φ10.5*φ20*T1.5	4
----	----------	---------------	---	-----	-----------------	----------------	---

51	Pružinová podložka	M8	8	104	Univerzálny kľúč		1
52	Podložka	φ21*φ27*T0.3	1	105	Imbusový kľúč	5MM*90*90	1
53	Podložka	φ17.5*φ23*T0.3	2				

Hlavné parametre

Č.	Parameter	Popis	Č.	Parameter	Popis
1	KW	260W	4	Čistá hmotnosť	49kg
2	Hmotnosť zotrvačníka	7kg	5	Celková hmotnosť	55kg
3	Maximálna hmotnosť používateľa	120kg	6	Rozmery	1360*600*1670mm

Zoznam dielov

Č.	Názov		Ks	Č.	Názov		Ks
1	Rám	set	1	11	Pulzná rukoväť	set	1
2	Predný stabilizátor	set	1	12	Konzola	pcs	1
3	Zadný stabilizátor	set	1	13	Usmerňovač	pcs	1
4	Ľavý pedál	set	1	14	Kryt stĺpika konzoly	pcs	1
5	Pravý pedál	set	1	15	Kryt ložiska pedálov	pcs	2
6	Ľavé výkyvné rameno	set	1	16	Kryt stĺpu konzoly Horný/spodný	set	1
7	Pravé výkyvné rameno	set	1	17	Ozdobný kryt vpredu a vzadu	set	1
8	Ľavé riadidlo	set	1	18	Laktový kryt ľavý & pravý	set	2

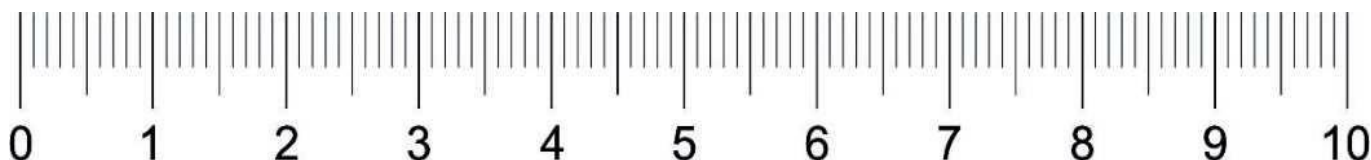
9	Pravé riadidlo	set	1	19	Ľavý kryt riadidiel predný & zadný	set	1
10	Stĺp konzoly	set	1	20	Pravý kryt riadidiel predný & zadný	set	1

Zoznam príslušenstva

Č.	Názov	Ks	Č.	Názov	Ks
1	Vnútorňý šest'hranný kľúč 5mm	1	8	Krytka matice M10	4
2	Kombinovaný kľúč	1	9	Zaist'ovacia matica M8	6
3	Skrutky s plochou hlavou	2	10	Podložka	4

	Skrutky ST4.2*16	Ks		Tesnenie φ8.5*φ16*T1.5	Ks
4	M5*14	16	11	Podložka Tesnenie φ8.5*φ24*T2.0	2
5	Štvorhranná skrutka M8*40	4	12	Podložka Tesnenie φ10.5*φ20*T1.5	4
6	Štvorhranná skrutka M10*55	4	13	Ozdob.nálepka na výkyvné rameno	2
7	Ramenná skrutka φ10*45*M8	2	14	Návod na použitie	1

Keď začnete montovať eliptický stroj, môžete použiť nižšie uvedenú stupnicu na zmeranie dĺžky skrutiek pre jednoduchú montáž.

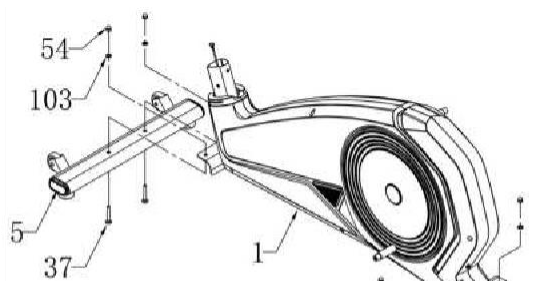


Montáž

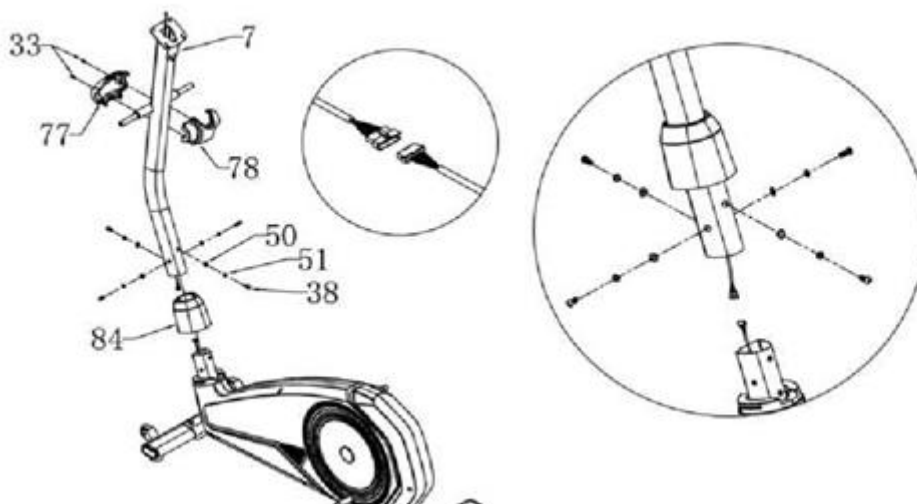
Pri montáži sa najprv jednoducho upevnia všetky skrutky a konečné dotiahnutie sa vykoná až po úplnej montáži rámu.

Krok 1. Vyberte všetko príslušenstvo z kartónového obalu.

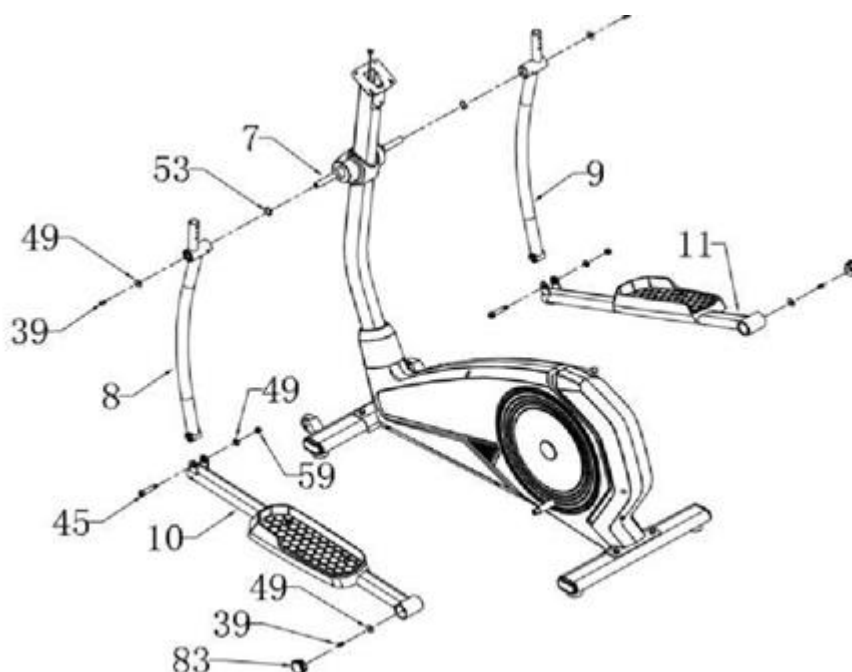
Krok 2. Vyberte skrutku so štvorhrannou hlavou 37#, plochú podložku 103#, maticu 54# a viacúčelový kľúč 104# z vrečka s príslušenstvom. Ako je znázornené na obrázku nižšie: umiestnite predný stabilizátor 5# a zadný stabilizátor 6# tak, aby boli zarovnané s polkruhovými otvormi na ráme 1#, zaistíte štvorhrannú skrutku 37# a potom vložte plochú podložku 47# a maticu s krytkou 54# a nakoniec ju zaistíte viacúčelovým kľúčom 104#.



Krok 3. Použite šesťhranný imbusový kľúč v tvare písmena L 105#, odstráňte skrutku 38#, pružnú podložku 51# a podložku 50# vopred zaistené na ráme. Najprv vložte kryt tyče 84# na zvislú tyč 7#, potom pripojte signálny kábel tyče 7# k signálnemu káblu na ráme a vložte do tyče rámu 7#. Pomocou imbusového kľúča 105# zaistíte skrutky 38#, pružné podložky 51#, podložky 50#, aby ste zafixovali tyč 7# na ráme a zacvaknete kryt opierky 84# do zostavy rámu. Pomocou univerzálneho kľúča 104# upevníte prednú časť 77# krytu na madlá k tyči 7# pomocou skrutiek 33# a nakoniec pripevníte zadnú časť 78# o kryt na madlá k prednej časti krytu 77#.

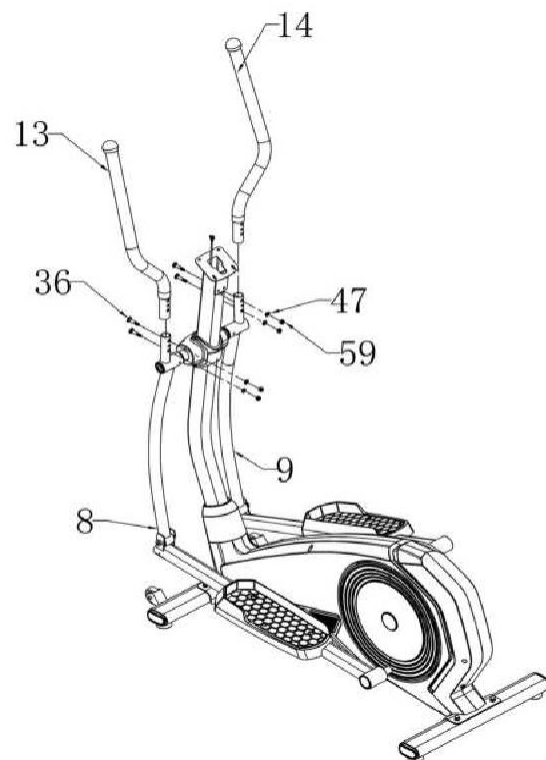


Krok 4. Pomocou imbusového kľúča v tvare L 105# odskrutkujte skrutku 39# a plochú podložku 49#, namontujte ľavé a pravé rameno 8# ,9# na stredový hriadeľ tyče 7#, použite imbusový kľúč 105# . Zaistite skrutku 39# a plochú podložku 49# (Poznámka: vlnitá podložka 53# nebude odstránená). Namontujte sadu ľavých a pravých pedálových rúrok 10# a 11# na rámovú súpravu, pomocou imbusového kľúča 105#, zaistite skrutku 39# a plochú podložku 49# a potom kryt ložiska pedálu 83# zatlačte do ľavého a pravého pedálu. Zarovnajte otvory na ľavom a pravom ramene 8# , 9# a na ľavom a pravom držiaku pedálu 10# a 11#, namontujte skrutky 45#, použite viacúčelový kľúč 104# a imbusový kľúč 105#. Dotiahnite skrutku 45#, plochú podložku 49# a maticu 59#.



Krok 5.

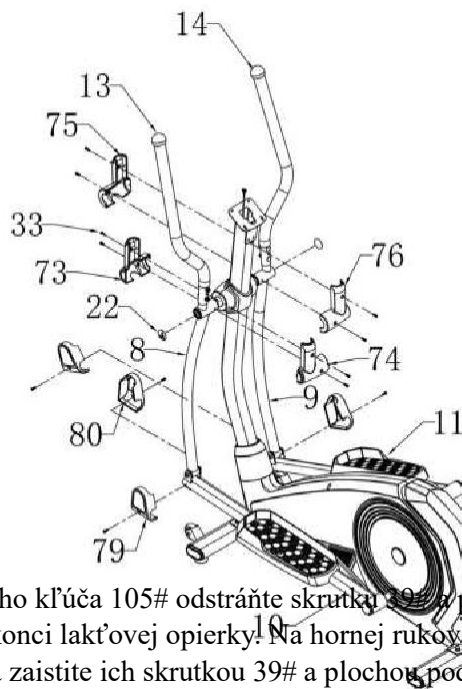
Namontujte ľavé a pravé riadidlo 13# a 14# hornej lakt'ovej opierky k ľavému a pravému ramenu 8# a 9# spodnej lakt'ovej opierky, pričom otvory musia byť zarovnané. Pomocou viacúčelového kľúča 104# zaistite skrutku 36#, plochú podložku 47# a maticu 59#.



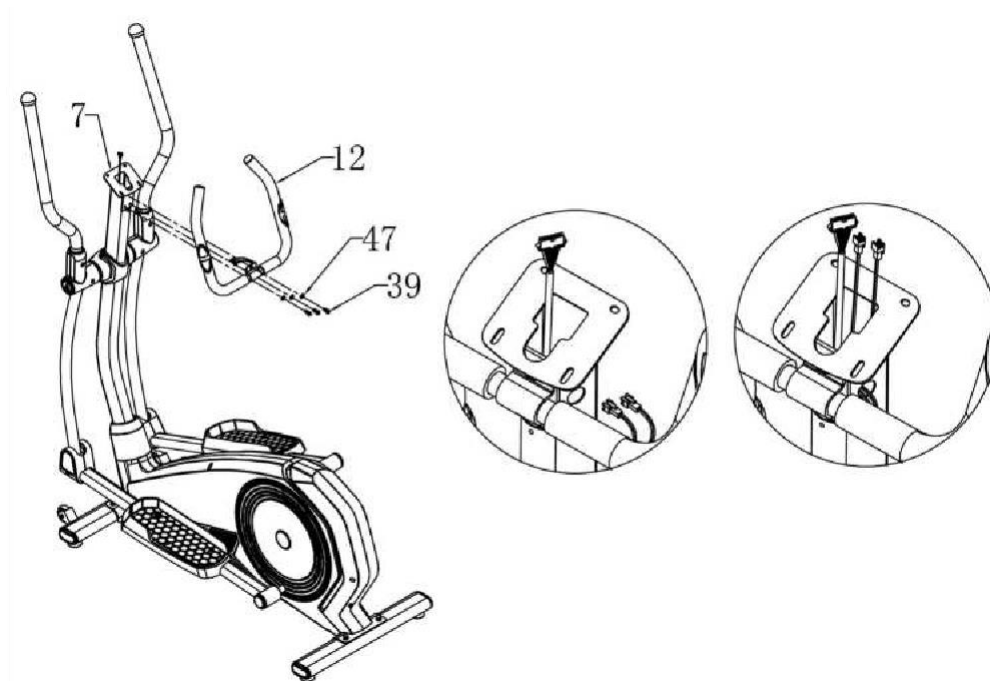
Krok 6. Vezmite si viacúčelový kľúč 104# a pripevnite predný 73# a zadný 74# ľavý kryt spodnej lakt'ovej opierky k ramenu 8# a k ľavému riadidlu 13# pomocou skrutiek 33#.

Pripevnite pravý predný kryt 75# a zadný 76# k ramenu 9# a k pravému riadidlu 14# pomocou skrutiek 33#. Nalepte ozdobnú nálepku 22# z boku ramena.

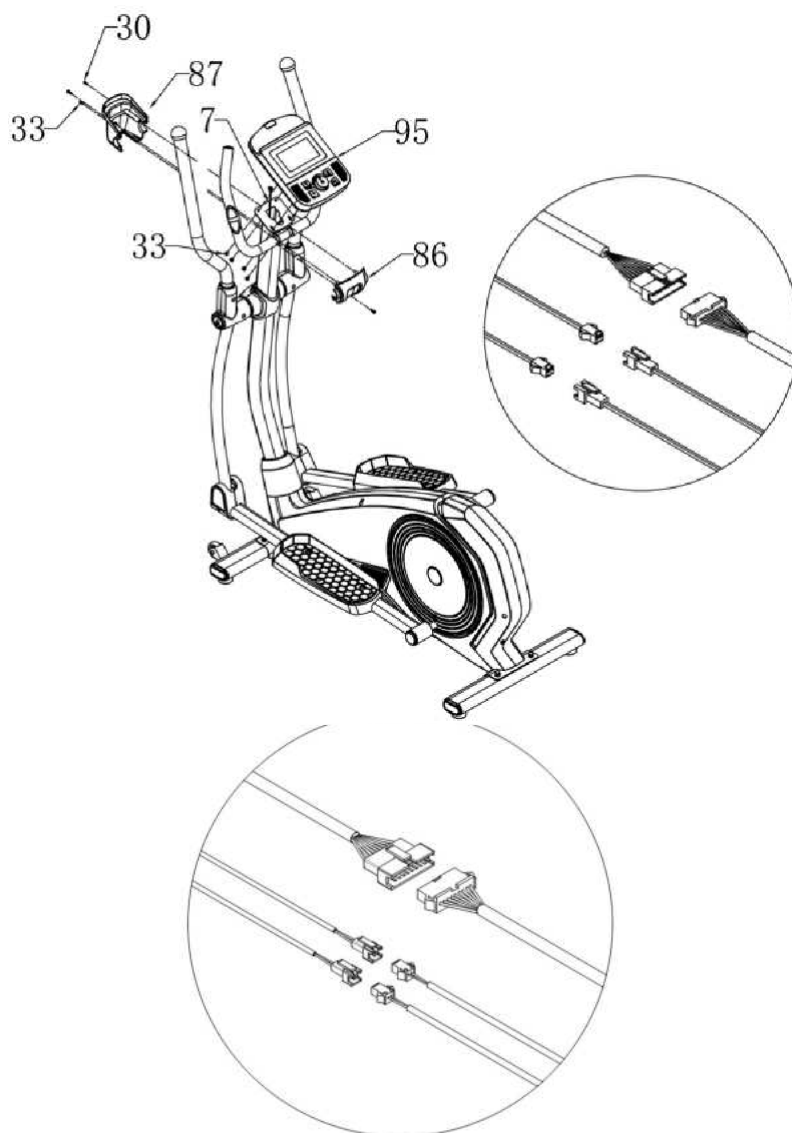
Vezmite ľavý 79# a pravý 80# kryt predných pedálov a pripevnite ich k ľavej a pravej rúrke pedálov 10# a 11# pomocou skrutiek 33#.



Krok 7. Pomocou imbusového kľúča 105# odstráňte skrutku 39# a plochú podložku 47#, ktoré sú vopred zaistené na hornom konci lakt'ovej opierky. Na hornej rukoväti 12# zarovnajte upevňovacie otvory s otvormi na tyči 7# a zaistite ich skrutkou 39# a plochou podložkou 47#, zaistite imbusovým kľúčom 105#. Prestrčte kábel srdcovej frekvencie na rukoväti 12# cez otvor na pravej strane tyče lakt'ovej opierky 7# tak, aby konektor kábla srdcovej frekvencie trčal von.



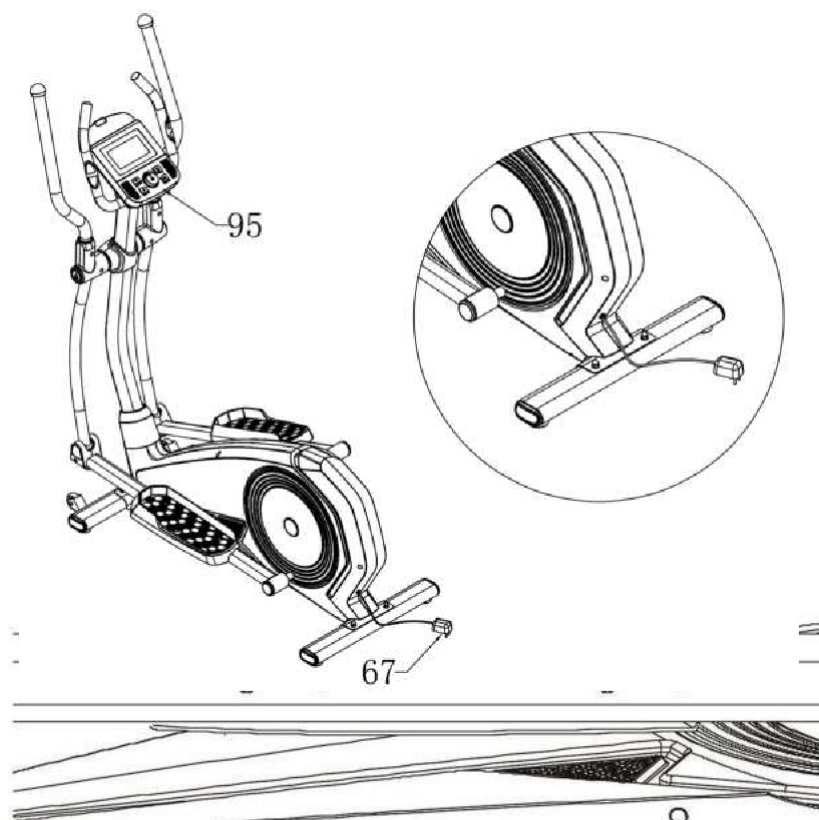
Krok 8. Vyberte konzolu 95# z balenia, použite multifunkčný kľúč 104# na odstránenie skrutiek M5*12* (4ks), ktoré sú vopred zaistené na konzole 95#, a postupne nasadíte zadnú stranu konzoly 95# na zvislú tyč 7# . Vložte pripojený drôt do otvoru 7# , zarovnajte upevňovací otvor 95# konzoly s polohou otvoru tyče 7# a na zaistenie použite vopred uzamknuté skrutky M5*12* (4ks). Použite multifunkčný kľúč 104# na skrutku 33# na upevnenie horného a dolného krytu 86# , 87# k tyči 7# a nakoniec použite multifunkčný kľúč 104# na zaistenie skrutky 30# k madlu , dolnému krytu 86#, 87# a upevnite.



Krok 9. Vyberte kábel 67# z balenia, pripojte jeden koniec k otvoru rámu a druhý koniec pripojte do 100-240V zásuvky, po rozsvietení konzoly 95# je montáž dokončená.

Pred použitím sa uistite, že sú všetky inštalácie dokončené v súlade s uvedenými požiadavkami, a skontrolujte, či sa na niečo nezabudlo.

Predné a zadné nastavenie pedálu: Pomocou univerzálneho kľúča 104# môžete odstrániť skrutky, ktoré upevňujú pedál, potom podložky 46# a 58# a nastaviť prednú a zadnú časť pedálu podľa vašej polohy pri tréningu a úrovne pohodlia. Po nastavení, skrutky, ploché podložky 46#, 58# zaistíte a upevníte pedál.



Pokyny k používaniu:

Funkcie tlačidiel:

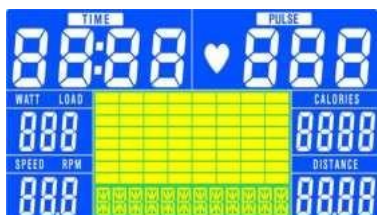
RESET	V režime zastavenia sa stlačením tohto tlačidla vrátite do hlavnej ponuky. Dlhým stlačením tlačidla reštartujete údaje.
UP (+)	Výber nastavenia tréningovej metódy - navýšenie
MODE	V režime zastavenia sa toto tlačidlo používa na potvrdenie všetkých nastavení športových údajov a môžete ním vstúpiť do programu
DOWN (-)	Výber nastavenia tréningovej metódy -znižovanie

Funkcie:

(1) Po pripojení napájacieho zdroja (alebo po stlačení tlačidla RESET na 2 sekundy) zaznie „pípnutie“ na 1 sekundu a na LCD displeji sa na 2 sekundy zobrazí celý displej (ako je znázornené na obrázku 1). Potom sa zobrazí priemer kolesa, symbol Eurázijského meradla/tuku E a jednotka KM. Po 1 sekunde (ako je znázornené na obrázku 2) vstúpte do športového režimu. Ako je znázornené na

obrázku 3 na bez ohľadu na to, kde sa motor nachádza, musí sa prestaviť na nulu a potom prejsť na LOAD=1, aby sa počkalo na každé nastavenie.

Obr.1



Obr.2



Obr.3

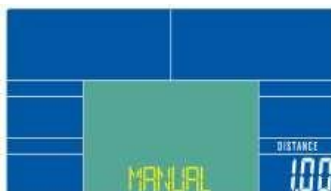


(2) Vstúpte na obrazovku (ako je znázornené na obrázku 3) a vyberte športový režim. Stlačte tlačidlo MODE a potom stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte čas (ako je znázornené na obrázku 4), stlačte tlačidlo MODE a potom stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte vzdialenosť (ako je znázornené na obrázku 5), stlačte tlačidlo MODE a stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte kalórie (ako je znázornené na obrázku 6). Stlačením tlačidla START/STOP spustíte režim cvičenia, stlačte tlačidlo UP/DOWN na ladenie počtu segmentov LOAD (ako je znázornené na obrázku 7-8). Stlačte tlačidlo START/STOP na zastavenie cvičenia, potom stlačte tlačidlo RESET pre vymazanie údajov. Postupnosť výberu je : MANUAL→BEGINNER→ADVANCE→SPORTY→CARDIO→WATT a iné športové režimy (cyklicky nastaviteľné).

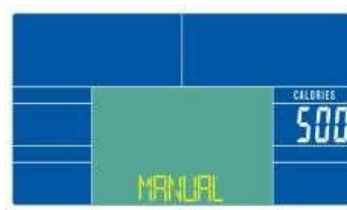
Obr.4



Obr.5



Obr.6



Obr.7



Obr.8



(3) Ak je zvolená funkcia BEGINNER (ako je znázornené na obrázku 9), v tomto stave stlačte tlačidlo UP (+)/DOWN (-), aby ste zvolili BEGINNER1~4, stlačte tlačidlo MODE, obrazovka preskočí na nastavenie času cvičenia (ako je znázornené na obrázku 10). Stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte a stlačením tlačidla „START/STOP“ začnite cvičiť (ako je znázornené na obrázku 11). PROGRAM

automaticky nastaví odpor a nie je ho možné nastaviť manuálne. V stave pohybu stlačením tlačidla „START/STOP“ zastavíte pohyb, stlačením tlačidla „RESET“ vymažete údaje. Dlhým stlačením tlačidla „RESET“ na 3 sekundy sa všetky údaje vynulujú a reštartujú.

Obr.9

Obr.11



Obr.10



(4) Ak je zvolená funkcia ADVANCE (ako je znázornené na obrázku 12), stlačte tlačidlo UP (+)/DOWN (-), aby ste zvolili ADVANCE1~4, stlačte tlačidlo MODE, obrazovka preskočí na nastavenie času cvičenia (ako je znázornené na obrázku 13). Stlačením tlačidla UP/DOWN nastavte, stlačením tlačidla „START/STOP“ spustíte cvičenie (ako je znázornené na obrázku 14). Systém automaticky nastaví odpor podľa PROGRAMU a nie je ho možné nastaviť manuálne. V stave cvičenia stlačte tlačidlo „START/STOP“, pohyb sa zastaví, stlačením tlačidla „RESET“ vymažete údaje. Dlhým stlačením tlačidla „RESET“ na 3 sekundy sa údaje vynulujú a reštartujú.

Obr.12

Obr.13

Obr.14



(5) Ak je zvolená funkcia SPORTY (ako je znázornené na obrázku 15), v tomto stave stlačte tlačidlo UP (+)/DOWN (-), aby ste vybrali SPORTY 1~4, stlačte tlačidlo MODE, obrazovka preskočí na nastavenie času cvičenia (ako je znázornené na obrázku 16). Stlačením tlačidla UP/DOWN (hore/dole) nastavte a stlačením tlačidla „START/STOP“ začnite cvičiť (ako je znázornené na obrázku 17).

Systém automaticky nastaví odpor podľa PROGRAMU a nie je ho možné nastaviť manuálne. V stave cvičenia stlačte tlačidlo „START/STOP“, pohyb sa zastaví, stlačením tlačidla „RESET“ vymažete údaje. Dlhým stlačením tlačidla „RESET“ na 3 sekundy sa údaje vynulujú a reštartujú.



Obr.15



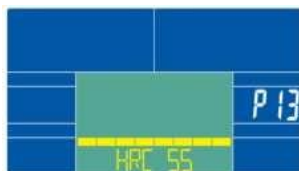
Obr.16



Obr.17

(6) Ak je zvolená funkcia CARDIO, stlačením tlačidla UP (+)/DOWN (-) nastavte CARDIO 55%~TAG (ako je znázornené na obrázku 18), stlačte tlačidlo MODE, obrazovka preskočí na nastavenie času cvičenia. Potom stlačením tlačidla MODE prepnete obrazovku do režimu „Vo vlastnom režime“ a stlačte tlačidlo UP (+)/DOWN (-) na nastavenie srdcovej frekvencie. Potom stlačte tlačidlo MODE, prejdete na čas a potom stlačením tlačidla MODE nastavte vek (ako je znázornené na obrázku 20), stlačte tlačidlo „START/STOP“ pre spustenie cvičenia. (ako je znázornené na obrázku 21). Systém automaticky upraví odpor podľa PROGRAMU a nie je ho možné nastaviť manuálne. V stave cvičenia stlačte tlačidlo „START/STOP“ pre zastavenie cvičenia, stlačte tlačidlo „RESET“ pre vymazanie údajov a dlho Stlačte „RESET“ na 3 sekundy, sa údaje vynulujú a reštartujú.

Obr.18



Obr.19



Obr.20



Obr.



21

(7) Ak vyberiete funkciu WATT (ako je znázornené na obrázku 22), stlačte tlačidlo UP (+)/DOWN (-) pre nastavenie času (ako je znázornené na obrázku 23), stlačením tlačidla MODE prejdete na WATT, stlačením tlačidla UP (+)/DOWN (-) môžete nastaviť hodnotu WATT, stlačením tlačidla „START/STOP“ spustíte cvičenie (ako je znázornené na obrázku 24-25) Systém automaticky nastaví odpor podľa PROGRAMU a nie je ho možné nastaviť manuálne. V stave cvičenia stlačte tlačidlo „START/STOP“, pohyb sa zastaví, stlačením tlačidla „RESET“ vymažete údaje. Dlhým stlačením tlačidla „RESET“ na 3 sekundy sa údaje vynulujú a reštartujú.



Popis funkcie tlačidiel

(1) Tlačidlo UP alebo DOWN (s funkciou rýchleho nastavenia, stlačením na 1,5 sekundy sa posuniete vpred a vrátite vždy o 8 krokov a po pustení zastavíte). Vyberte možnosť MANUAL (Manuálne), BEGINNER (začiatočník), ADVANCE (pokročilý), SPORTY (športový), CARDIO (kardio), WATT a ďalšie športové režimy. Po vstupe do režimu nastavenia stlačte tlačidlo UP alebo DOWN, aby ste vykonali cyklickú voľbu. Ak nie je vybraný a priamo stlačíte tlačidlo START, spustí sa priamo. Po stlačení tlačidla UP alebo DOWN bude nasledovať MANUAL, BEGINNER, ADVANCE, SPORTY, CARDIO, WATT a iné športové režimy (cyklicky voliteľné).

Nastavte úroveň - rýchly štart:

V stave RÝCHLEHO ŠTARTU je možné nastaviť ÚROVEŇ MANUÁLNEHO ŠTARTU, zobrazí sa text a čísla LOAD. Ak nestlačíte tlačidlo UP alebo DOWN počas 3 sekúnd, opäť sa zobrazí hodnota WATT.

Vo funkcii MANUAL, keď je vybratá možnosť TIME (ČAS), DISTANCE (Vzdialenosť), CALORIES (KALÓRIE), PULSE (Pulz), stlačte tlačidlo UP alebo DOWN. Tlačidlom môžete upraviť hodnotu nastavenia každej funkcie, pričom sa môže použiť funkcia cyklu.

V rámci funkcií BEGINNER (Začiatočník), ADVANCE (Pokročilý), SPORTY (Šport), WATT, HRC je možné nastaviť iba TIME (Čas).

Stlačením tlačidla UP alebo DOWN sa posuniete alebo prerušíte po jednom kroku, stlačením podržte 1,5 sekundy, potom +/- 8 krokov za sekundu.

Vyberte v CARDIO (H.R.C):

Ak je zvolená možnosť CARDIO (H.R.C), stlačením tlačidla MODE sa potvrdí a v okne PULSE sa zobrazí predvolená hodnota vypočítaná podľa veku: Ak je zvolená nejaká možnosť, cieľová hodnota sa zobrazí v okne PULSE a po výbere bliká. V tomto čase stlačte tlačidlo UP alebo DOWN na nastavenie cieľa, stlačte MODE na cyklus na nastavenie času, veku, hodnoty srdcovej frekvencie. Tlačidlo UP alebo DOWN má funkciu cyklu.

Výber pri WATT: Pri zadávaní hodnota WATT bliká a čaká na nastavenie (predvolená hodnota, čas 30 minút, watt 120), používateľ stlačí tlačidlo UP alebo tlačidlo DOWN a nastaví hodnotu WATT. Stlačením tlačidla MODE sa vykoná cyklus nastavení. Po stlačení START sa hodnota LEVEL automaticky nastaví podľa hodnoty WATT a stavu tréningu zadaného používateľom.

Tlačidlo MODE:

(1). Výber funkcie, ktorú je možné nastaviť (napríklad TIME, DST, CAL): Stlačením MODE postupne vyberiete TIME (Čas), DST (vzdialenosť) a CAL (kalórie) (keď je funkcia MANUAL (Manuálne)). Po výbere funkcie stlačením bliká číslo funkcie zobrazené na LCD displeji rýchlosťou 1HZ, čo znamená, že funkciu je možné v súčasnosti nastaviť.

(2). Funkcia MODE a ENTER: Po výbere alebo nastavení stlačte toto tlačidlo čím prejdete na ďalší krok. Po stlačení tohto tlačidla už nie je možné použiť predchádzajúcu funkciu. Výber nastavenia: Vyberte nastavenie, ktoré sa má vykonať.

(3). Vyššie uvedené činnosti je možné vykonávať len v stave STOP.

(4). Stlačenie tohto tlačidla v stave START nemá žiadny účinok.

Tlačidlo RESET:

(1). Všeobecný RESET: Po jednorazovom stlačení tohto tlačidla v stave STOP sa vráti do hlavnej ponuky (bliká MANUAL a čaká na výber tlačidla UP alebo DOWN).

→BEGINNER→ADVANCE→SPORTY→CARDIO→WATT a nastaví rozdelenie všetkých hodnôt ČASU, VZDALENOSTI, KALÓRIÍ, PULZOV, (WATT).

Tlačidlo START/STOP: Po stlačení tohto tlačidla systém začne počítať a potom stlačením tlačidla stop zastavíte. Ak je v režime MANUAL, môžete stlačením tlačidla START iba začať cvičiť alebo stlačením tlačidla RESET sa vrátiť na možnosť domovskej stránky.

RECOVERY:

(1). Ak nie je zaznamenaný žiadny PULSE, stlačenie tlačidla RECOVERY nefunguje.

(2). Stlačte toto TLAČIDLO jedenkrát po zobrazení hodnoty PULSE;

i. Funkcie TIME a PULSE RECOVERY sú aktivované a ostatné funkcie sú deaktivované a nezobrazujú sa (ako je znázornené na obrázku 26).

ii. V okne TIME sa zobrazí „0: 60“ sekúnd a spustí sa odpočítavanie (ak počas odpočítavania nie je zaznamenaný žiadny PULSE, neovplyvní to čas automatického vypnutia), v okne PULSE sa zobrazí aktuálna hodnota srdcového tepu, a keď odpočítavanie dosiahne nulu, zobrazí sa „FX“ (ako je znázornené na obrázku 24, Hodnota X je 1~6) a krátky zvuk „pípnutia“ a v oblasti veľkej 8 a pokračuje v zobrazovaní hodnoty srdcového tepu, potom znovu stlačte tlačidlo RECOVERY, aby ste prešli na normálne zobrazenie (motor sa vráti na nulu a presunie sa na LEVEL 1, aby počkal na každé nastavenie).

(3). Po zobrazení „FX“ stlačte toto tlačidlo a obnoví sa normálne zobrazenie. Ak toto tlačidlo stlačíte znova, spustí sa 2 od prvej položky (ako je znázornené na obrázku 27).

(4). Stlačte toto tlačidlo pre obnovenie.

Obr.26



Obr.27



BODY FAT: Po stlačení tohto tlačidla stlačte tlačidlo UP+/DOWN- pre nastavenie pohlavia, stlačte tlačidlo MODE, potom stlačte tlačidlo UP+/DOWN- pre nastavenie výšky, stlačte tlačidlo MODE, potom stlačte tlačidlo UP+/DOWN- pre nastavenie hmotnosti, stlačte tlačidlo MODE, potom stlačte tlačidlo UP+/DOWN- pre nastavenie veku a potom stlačte tlačidlo MODE. Program automaticky naskočí, otestuje telesný tuk.



Obr. 28



Obr. 29



Obr. 30



Obr. 31



Obr. 32



Obr. 33



Obr. 34



Obr. 35

Bluetooth APP funkcia

Výrobok je kompatibilný s aplikáciami Fitshow, Zwift a Kinomap. Ak chcete aplikácie používať, stiahnite si ich z App Store alebo Google Play Store.

Údržba

Čistenie: Dôkladné vyčistenie predĺži životnosť eliptikalu. Pravidelne odstraňujte prach, aby bol čistý. Uistite sa, že sú vaše tenisky čisté a nevnášajte do eliptikalu cudzie predmety.

Rozcvička

Cvičenia krku

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



Cvičenia pre oblasť ramien

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



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pociťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pociťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich 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 vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

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



Cvičenie pre kolená

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



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro eliptikal **Duvlan**. Před poskládáním eliptikalu si pozorně přečtěte návod k použití. Trenažér používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití.

Váš **DUVLAN** tým

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek 2letou záruku.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, neodvratnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením či nevhodným umístěním. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná běžet datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy s Vaším eliptikalem, poznamenejte si přesný název výrobku.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **DUVLAN** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních součástí.

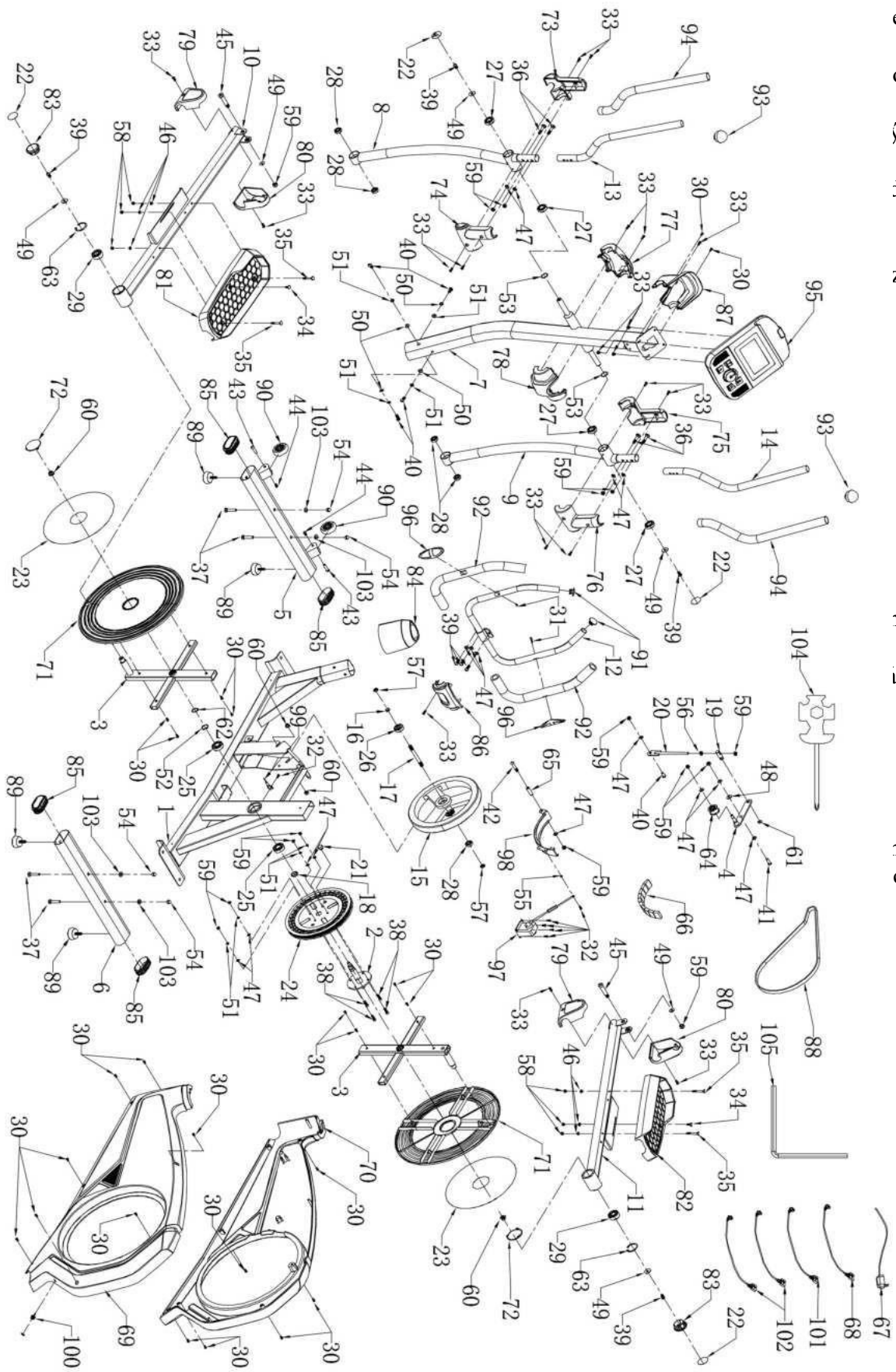
1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než 120 kg.

ez
ožte
ýt
lo
za

aku.
im

r c

a



Seznam dílů

Č.	Název	Údaje	Mn.	Č.	Název	Údaje	Mn.
1	Hlavní rám		1	54	Matice	M10	4

2	Os		1	55	Šestihranná matice	M4	1
3	Příčná konzola setrvačníku		2	56	Šestihranná matice	M8	1
4	Držák vodící kladky		1	57	Šestihranná matice	φM10*P1.25*T5	2
5	Přední stabilizátor		1	58	Zajišťovací matice	M6	6
6	Zadní stabilizátor		1	59	Zajišťovací matice	M8	15
7	Svislá tyč		1	60	Šestihranná přírubová lepená matice	M10*P1.25	4
8	Levé výkyvné rameno		1	61	Pružná podložka hřídele	φ12	1
9	Pravé výkyvné rameno		1	62	Pružná podložka hřídele	Φ20	1

10	Levá pedálová trubka		1	63	Kruhová spona	φ42	2
11	Pravá pedálová trubka		1	64	Držák vodící kladky	φ30*20.5	1

12	Pulsní rukojeť		1	65	Pouzdro držáku magnetů	φ8*φ12*36	1
13	Levé řídítko		1	66	Permanentní magnet	20*30*T10	12
14	Pravé řídítko		1	67	Napájecí kabel		1
15	Setrvačnick	φ280*68	1	68	Spojovací kabel		1
16	Omezovací zarážka setrvačnicku	φ10*φ14*3	1	69	Levý kryt řetězu	ABS	1
17	Jádro osy setrvačnicku	φ10*120	1	70	Pravý kryt řetězu	ABS	1
18	Rozpěrná objímka na pravé straně středového hřídele	φ20.2*φ25*6.8	1	71	Otočný kruh na boku rámu	ABS	2
19	Nastavení vodící kladky	φ15*39	1	72	Boční kryt otočného kruhu	ABS	2
20	Nastavovací šroubovací váleček		1	73	Levý přední kryt řídítek	ABS	1
21	Magnet rychlosti	φ17*14*(φ15*7)	1	74	Levý zadní kryt řídítek	ABS	1

22	Výkyvné rameno-ozdobná nálepka	φ37.5	4	75	Pravý přední kryt řídítek	ABS	1
23	Křížová konzola -ozdobná nálepka	φ67*282	2	76	Pravý zadní kryt řídítek	ABS	1
24	Kladka řemene		1	77	Kryt loketní opěrky	ABS	1
25	Ložisko	6004	2	78	Kryt loketní opěrky	ABS	1
26	Ložisko	6300	1	79	Levý loketní kryt	ABS	1
27	Ložisko	6003	4	80	Pravý loketní kryt	ABS	1
28	Ložisko	6000	5	81	Levý pedál	PP	1
29	Samonastavitelná kuličková ložiska	2203	2	82	Pravý pedál	PP	1
30	Křížové závitové šrouby	ST4.2*16	24	83	Kryt ložiska pedálů	PP	2
31	Křížové závitové šrouby	ST4.2*19	2	84	Kryt tyče	ABS	1
32	Křížový šroub s plochou hlavou	M4*12	6	85	Oválná krytka	ABS	4

33	Křížový šroub s plochou hlavou	M5*14	16	86	Horní kryt sloupu konzoly	ABS	1
34	Čtyřhranný šroub	M6*15	2	87	Spodní kryt sloupu konzoly	ABS	1
35	Čtyřhranný šroub	M6*45	4	88	Pás	440J PJ6	1
36	Čtyřhranný šroub	M8*40	4	89	Nastavitelná podložka	φ50*40L*M10	4
37	Čtyřhranný šroub	M10*55	4	90	Přepravní kolečko	φ61.5*φ8.2*24	2
38	Šestihranné šrouby	M8*20	4	91	Krytka pulzní rukojeti	28*φ19.2	2
39	Šrouby s hlavou s vnitřním uzávěrem	M8*16	7	92	Pěna na pulzní rukojeti	9φ20*T5*480	2

40	Šrouby s hlavou s vnitřním uzávěrem	M8*20	5	93	Krytka na řídítkách	φ50*46	2
41	Šrouby s hlavou s vnitřním uzávěrem	M8*25	1	94	Pěna na řídítkách	φ30*T3*660	2
42	Šrouby s hlavou s vnitřním uzávěrem	M8*55	1	95	Konzole		1

43	Šroub se šestihrannou hlavou	φ8-M6*30	2	96	Snímač pulsu		2
44	Šrouby s hlavou s vnitřním uzávěrem	M6*12	2	97	Převodovka		1
45	Šroub na rameno	φ10*45*M8	2	98	Držák magnetu		1
46	Plochá podložka	φ6.5*φ12*T1	6	99	Kabel snímače rychlosti		1
47	Plochá podložka	φ8.5*φ16*T1.5	15	100	Hlavní napájecí kabel		1
48	Plochá podložka	φ8.5*φ20*T1.5	1	101	Hlavní kabel		1
49	Plochá podložka	φ8.5*φ24*T2.0	6	102	Ruční impulsní kabel		2

50	Podložka	φ8.5*φ17*T1.5	4	103	Ploché podložky	φ10.5*φ20*T1.5	4
51	Pružinová podložka	M8	8	104	Univerzální klíč		1
52	Podložka	φ21*φ27*T0.3	1	105	Imbusový klíč	5MM*90*90	1

53	Podložka	φ17.5*φ23*T0.3	2				
----	----------	----------------	---	--	--	--	--

Hlavní parametry						
Č.	Parameter	Popis		Č.	Parameter	Popis
1	KW	260W		4	Čistá hmotnost	49kg
2	Hmotnost setrvačníku	7kg		5	Celková hmotnost	55kg
3	Maximální hmotnost uživatele	120kg		6	Rozměry	1360*600*1670mm

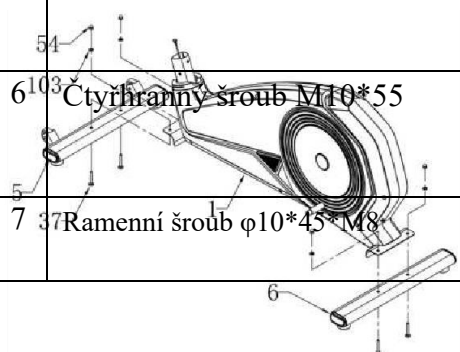
Seznam dílů

Č.	Název		Ks		Č.	Název		Ks
1	Rám	set	1		11	Pulzná rukoväť	set	1
2	Predný stabilizátor	set	1		12	Konzola	pcs	1
3	Zadný stabilizátor	set	1		13	Usmerňovač	pcs	1
4	Ľavý pedál	set	1		14	Kryt stĺpika konzoly	pcs	1
5	Pravý pedál	set	1		15	Kryt ložiska pedálov	pcs	2
6	Ľavé výkyvné rameno	set	1		16	Kryt stĺpu konzoly		
7	Pravé výkyvné rameno	set	1		17	Ozdobný kryt vpředu a vzadu	set	1
8	Levé řídítko	set	1		18	Loketní kryt levý & pravý	set	2
9	Pravé řídítko	set	1		19	Levý kryt řídítek přední a zadní	set	1
10	Sloup konzoly	set	1		20	Pravý kryt řídítek přední a zadní	set	1

Seznam příslušenství

Č	Název	Ks	Č.	Název	Ks
1	Vnitřní šestihranný klíč 5mm	1	8	Krytka matice M10	4
2	Kombinovaný klíč	1	9	Zajišťovací matice M8	6
3	Šrouby s plochou hlavou	2	10	Podložka	4

	Šrouby ST4.2*16	Ks		Tesnenie φ8.5*φ16*T1.5	Ks
4	M5*14	16	11	Podložka Těsnění φ8.5*φ24*T2.0	2
5	Čtyřhranný šroub M8*40	4	12	Podložka Těsnění φ10.5*φ20*T1.5	4
6	Čtyřhranný šroub M10*55	4	13	Ozdobná nálepka na výkyvné rameno	2
7	Ramenní šroub φ10*45*M8	2	14	Návod k použití	1



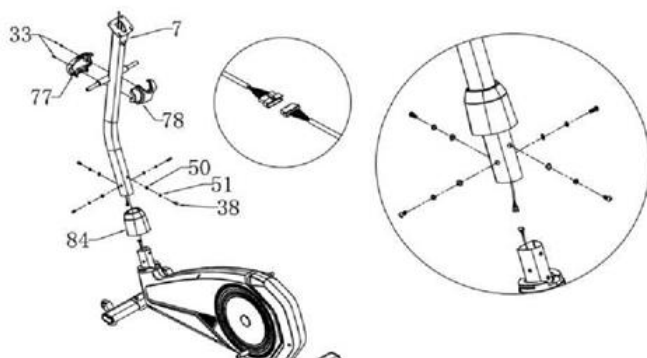
Montáž

Při montáži se nejprve jednoduše upevní všechny šrouby a konečné dotažení se provede až po úplné montáži rámu.

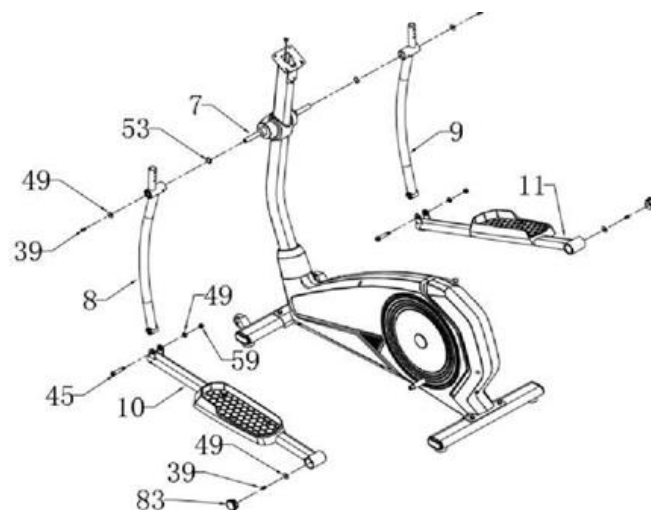
Krok 1. Vyjměte veškeré příslušenství z kartonového obalu.

Krok 2. Vyjměte šroub se čtyřhrannou hlavou 37#, plochou podložku 103#, matici 54# a víceúčelový klíč 104# z kapsy s příslušenstvím. Jak je znázorněno na obrázku níže: umístěte přední stabilizátor 5# a zadní stabilizátor 6# tak, aby byly zarovnány s půlkruhovými otvory na rámu 1#, zajistěte čtyřhranný šroub 37# a poté vložte plochou podložku 47# a matici s krytkou 54# a nakonec ji zajistěte víceúčelovým klíčem 104#.

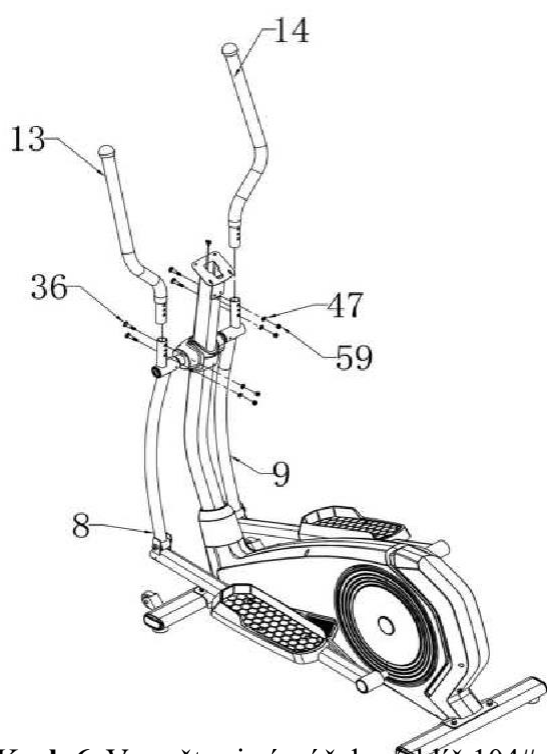
Krok 3. Použijte šestihranný imbusový klíč ve tvaru písmene L 105# , odstraňte šroub 38#, pružnou podložku 51# a podložku 50# předem zajištěné na rámu. Nejprve vložte kryt tyče 84# na svislou tyč 7#, poté připojte signální kabel tyče 7# k signálnímu kabelu na rámu a vložte do tyče rámu 7#. Pomocí imbusového klíče 105# zajistěte šrouby 38#, pružné podložky 51# , podložky 50#, abyste zafixovali tyč 7# na rámu a zacvakněte kryt opěrky 84# do sestavy rámu. Pomocí univerzálního klíče 104# upevněte přední část 77# krytu na madla k tyči 7# pomocí šroubů 33# a nakonec připevněte zadní část 78# o krytu na madla k přední části krytu 77# .



Krok 4. Pomocí imbusového klíče ve tvaru L 105# odšroubujte šroub 39# a plochou podložku 49#, namontujte levé a pravé rameno 8# ,9# na středový hřídel tyče 7#, použijte imbusový klíč 105# . Zajistěte šroub 39# a plochou podložku 49# (Poznámka: vlnitá podložka 53# nebude odstraněna). Namontujte sadu levých a pravých pedálových trubek 10# a 11# na rámovou soupravu, pomocí imbusového klíče 105#, zajistěte šroub 39# a plochou podložku 49# a poté kryt ložiska pedálu 83# zatlačte do levého a pravého pedálu. Zarovnejte otvory na levém a pravém rameni 8# , 9# a na levém a pravém držáku pedálu 10# a 11#, namontujte šrouby 45#, použijte víceúčelový klíč 104# a imbusový klíč 105#. Dotáhněte šroub 45#, plochou podložku 49# a matici 59#.



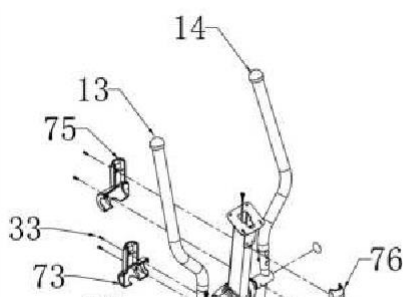
Krok 5. Namontujte levé a pravé říditko 13# a 14# horní loketní opěrky k levému a pravému ramenu 8# a 9# spodní loketní opěrky, přičemž otvory musí být zarovnaný. Pomocí víceúčelového klíče 104# zajistěte šroub 36#, plochou podložku 47# a matici 59#.



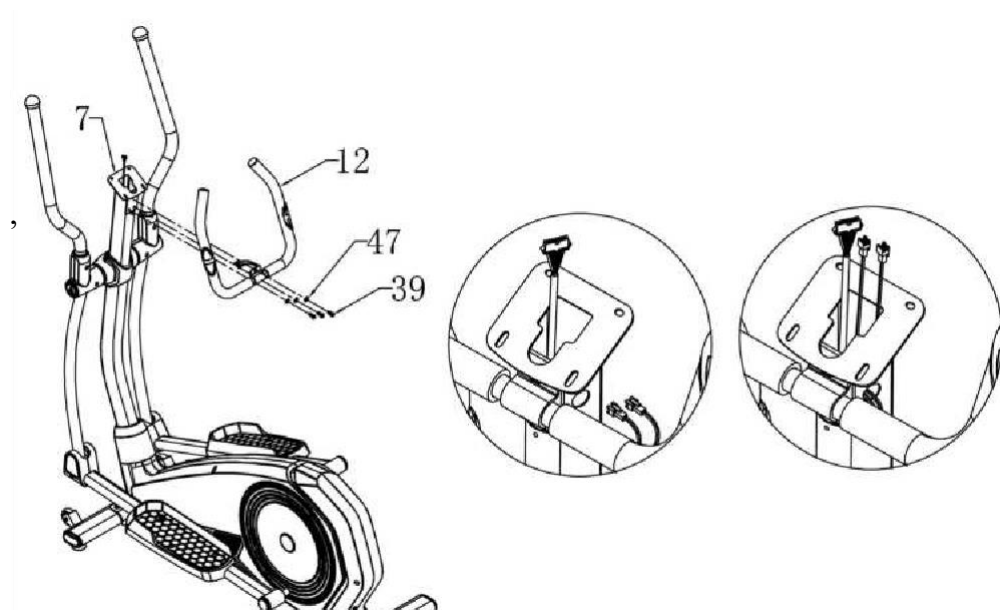
Krok 6. Vezměte si víceúčelový klíč 104# a připevněte přední 73# a zadní 74# levý kryt spodní loketní opěrky k ramenu 8# ak levému říditku 13# pomocí šroubů 33#.

Připevněte pravý přední kryt 75# a zadní 76# k ramenu 9# ak pravému říditku 14# pomocí šroubů 33#. Nalepte ozdobnou nálepku 22# z boku ramene.

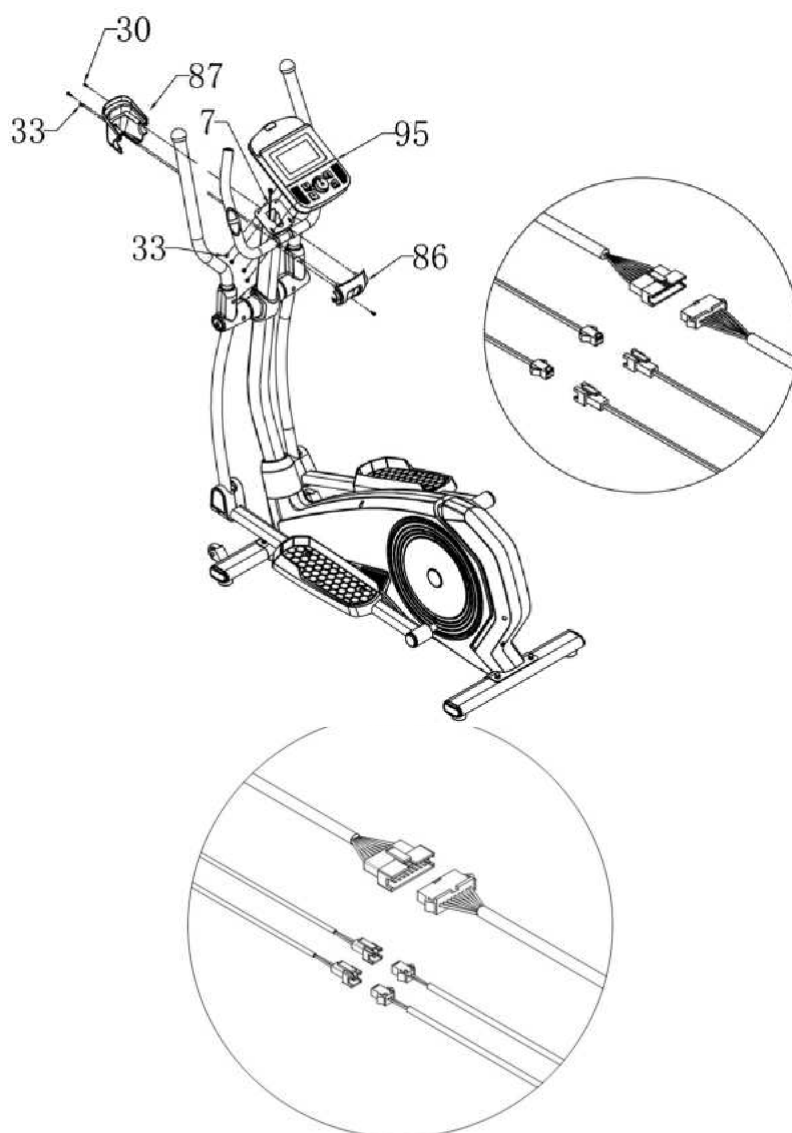
Vezměte levý 79# a pravý 80# kryt předních pedálů a připevněte je k levé a pravé trubce pedálů 10# a 11# pomocí šroubů 33#.



Krok 7. Pomocí imbusového klíče 105# odstraňte šroub 39# a plochou podložku 47#, které jsou předem zajištěny na horním konci loketní opěrky. Na horní rukojeti 12# zarovnejte upevňovací otvory s otvory na tyči 7# a zajistěte je šroubem 39# a plochou podložkou 47#, zajistěte imbusovým klíčem 105#. Prostrčte kabel srdeční frekvence na rukojeti 12# přes otvor na pravé straně tyče loketní opěrky 7# tak, aby konektor kabelu srdeční frekvence trčel ven.



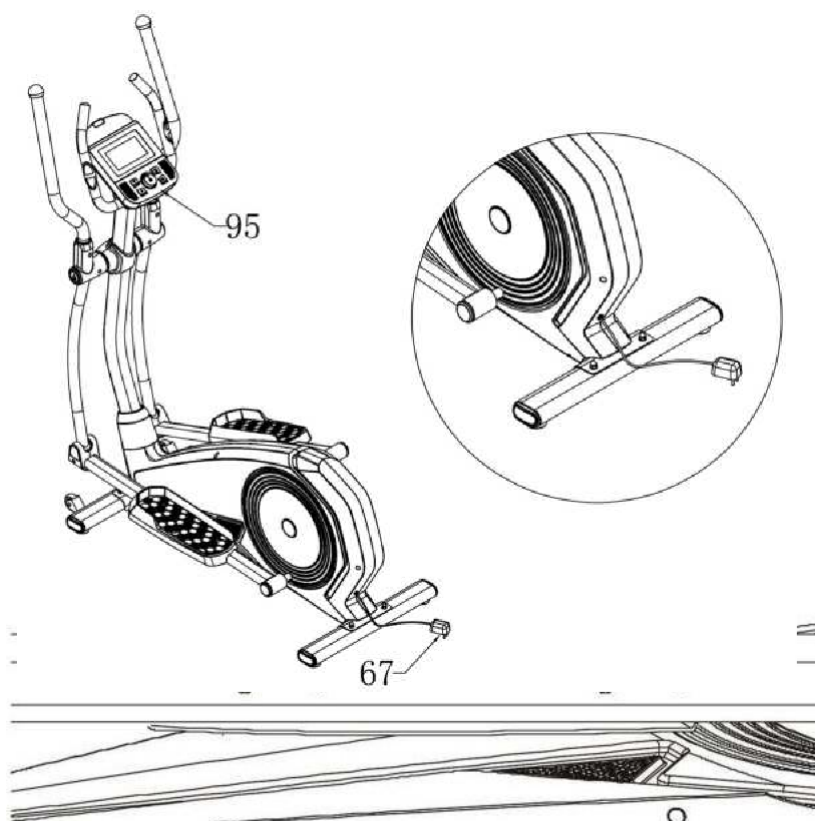
Krok 8. Vyjměte držák 95# z obalu, pomocí multifunkčního klíče 104# odstraňte šrouby M5*12* (4ks), které jsou předem připevněny na držáku 95#, a postupně nasuňte zadní část držáku 95# na svislou tyč 7#. Vložte přiložený drát do otvoru 7#, vyrovnejte montážní otvor držáku 95# s polohou otvoru pro tyč 7# a pomocí předem zajištěných šroubů M5*12* (4ks) jej zajistěte. Pomocí multifunkčního klíče 104# zašroubujte šroub 33# k zajištění horního a spodního krytu 86#, 87# k tyči 7# a nakonec pomocí multifunkčního klíče 104# zajistěte šroub 30# k rukojeti, spodnímu krytu 86#, 87# a upevněte.



Krok 9. Vyjměte kabel 67# z balení, jeden konec připojte k otvoru v rámu a druhý konec připojte do zásuvky 100-240 V, jakmile se rozsvítí držák 95#, je instalace dokončena.

Před použitím se ujistěte, že jsou všechny instalace dokončeny v souladu s výše uvedenými požadavky, a zkontrolujte, zda se na nic nezapomnělo.

Nastavení předního a zadního pedálu: Pomocí imbusového klíče 104# odstraňte šrouby, které upevňují pedál, a podložky 46# a 58# a nastavte přední a zadní část pedálu podle své tréninkové polohy a úrovně pohodlí. Po nastavení šroubů ploché podložky 46#, 58# pedál zajistí a upevní.



Funkce tlačítek:

RESET	V režimu zastavení se stisknutím tohoto tlačítka vrátíte do hlavní nabídky. Dlouhým stisknutím tlačítka znovu spustíte data.
UP (+)	Výběr nastavení tréninkové metody - zvýšení
MODE	V režimu zastavení slouží toto tlačítko k potvrzení všech nastavení sportovních údajů a může být použito ke vstupu do programu.
DOWN (-)	Výběr nastavení tréninkové metody - redukce

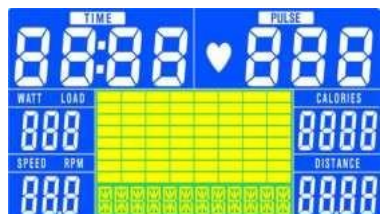
Vlastnosti:

(1) Po připojení napájecího zdroje (nebo po stisknutí tlačítka RESET na 2 sekundy) se na 1 sekundu ozve „pípnutí“ a na LCD displeji se na 2 sekundy zobrazí celá obrazovka (jak je

znázorněno na obrázku 1). Poté se zobrazí průměr kola, euroasijský rozchod/tukový symbol E a jednotka KM.

Po uplynutí 1 sekundy (jak je znázorněno na obrázku 2) přejděte do sportovního režimu. Jak je znázorněno na obrázku 3 na bez ohledu na to, kde je motor, musí být nastaven na nulu a poté přejít na LOAD=1 a počkat na každé nastavení.

Obr.1



Obr. 2



Obr. 3



(2) Vstupte na obrazovku (jak je znázorněno na obrázku 3) a vyberte sportovní režim. Stiskněte tlačítko MODE a poté stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte čas (jak je znázorněno na obrázku 4) , stiskněte tlačítko MODE a poté stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte vzdálenost (jak je znázorněno na obrázku 5) , stiskněte tlačítko MODE a poté stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte kalorie (jak je znázorněno na obrázku 6). Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte režim cvičení, stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ doladíte počet segmentů LOAD (jak je znázorněno na obrázku 7-8). Stisknutím tlačítka START/STOP cvičení ukončíte a stisknutím tlačítka RESET vymažete údaje. Pořadí volby je :
MANUÁLNÍ→ZÁŽITEK→ADVANCE→SPORTOVNÍ→CARDIO→WATT a další sportovní režimy (cyklicky nastavitelné).

Obr.4



Obr.5



Obr.6



Obr.7



Obr.8



(3) Pokud je vybrána funkce BEGINNER (jak je znázorněno na obrázku 9), v tomto stavu stiskněte tlačítko UP (+)/DOWN (-) pro výběr BEGINNER1~4, stiskněte tlačítko MODE, obrazovka přejde na nastavení doby cvičení (jak je znázorněno na obrázku 10). Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte a stisknutím tlačítka „START/STOP“ začněte cvičit (jak je

znázorněno na obrázku 11). PROGRAM automaticky nastaví odpor a nelze jej nastavit ručně. Ve stavu pohybu stiskněte tlačítko „START/STOP“ pro zastavení pohybu, stisknutím tlačítka „RESET“ vymažete údaje. Dlouhým stisknutím tlačítka „RESET“ na 3 sekundy se vynulují a znovu spustí všechny údaje.

Obr.9

Obr.10

Obr.11



(4) Pokud je vybrána funkce ADVANCE (jak je znázorněno na obrázku 12), stiskněte tlačítko UP (+)/DOWN (-) pro výběr ADVANCE1~4, stiskněte tlačítko MODE, obrazovka přejde na nastavení času cvičení (jak je znázorněno na obrázku 13). Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte, stisknutím tlačítka „START/STOP“ spustíte cvičení (jak je znázorněno na obrázku 14). Systém automaticky nastaví odpor podle PROGRAMU a nelze jej nastavit ručně. Ve stavu cvičení stiskněte tlačítko „START/STOP“, pohyb se zastaví, stisknutím tlačítka „RESET“ vymažete údaje. Dlouhým stisknutím tlačítka „RESET“ na 3 sekundy údaje vynulujete a znovu spustíte.

Obr.12

Obr.13

Obr.14



(5) Jestliže je vybrána funkce SPORT (jak je znázorněno na obrázku 15), v tomto stavu stiskněte tlačítko UP (+)/DOWN (-) pro výběr SPORT 1~4, stiskněte tlačítko MODE, obrazovka přejde na nastavení času cvičení (jak je znázorněno na obrázku 16). Stisknutím tlačítka UP/DOWN (nahoru/dolů) nastavte a stisknutím tlačítka „START/STOP“ spustíte cvičení (jak je znázorněno na obrázku 17). Systém automaticky nastaví odpor podle PROGRAMU a nelze jej nastavit ručně. Ve stavu cvičení stiskněte tlačítko „START/STOP“, pohyb se zastaví, stisknutím tlačítka „RESET“ vymažete údaje. Dlouhým stisknutím tlačítka „RESET“ na 3 sekundy údaje vynulujete a znovu spustíte.



Obr.15



Obr.16



Obr.17

(6) Pokud je vybrána funkce **CARDIO**, stisknutím tlačítka **NAHORU (+)/DOLŮ (-)** nastavte **CARDIO 55%~TAG** (jak je znázorněno na obrázku 18), stiskněte tlačítko **MODE**, obrazovka přejde na nastavení doby cvičení. Poté stisknutím tlačítka **MODE** přepněte obrazovku do režimu „In Custom Mode“ a stisknutím tlačítka **UP (+)/DOWN (-)** nastavte tepovou frekvenci. Poté stiskněte tlačítko **MODE**, přepněte obrazovku na čas a stisknutím tlačítka **MODE** nastavte věk (jak je znázorněno na obrázku 20), stisknutím tlačítka „**START/STOP**“ spustíte cvičení. (jak je znázorněno na obrázku 21). Systém automaticky nastaví odpor podle **PROGRAMU** a nelze jej nastavit ručně. Ve stavu cvičení stiskněte tlačítko „**START/STOP**“ pro zastavení cvičení, stisknutím tlačítka „**RESET**“ vymažete údaje a dlouhým stisknutím tlačítka „**RESET**“ na 3 sekundy se údaje vynulují a znovu spustí.

Obr.18

Obr.19

Obr.20

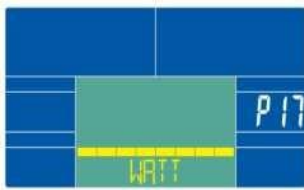
Obr.



21

(7) Pokud vyberete funkci **WATT** (jak je znázorněno na obrázku 22), stiskněte tlačítko **UP (+)/DOWN (-)** (nahoru).

(-) pro nastavení času (jak je znázorněno na obrázku 23), stiskněte tlačítko **MODE** pro přechod na **WATT**, stiskněte tlačítko **UP (+)/DOWN (-)** pro nastavení hodnoty **WATT**, stiskněte tlačítko „**START/STOP**“ pro zahájení cvičení (jak je znázorněno na obrázku 24-25). Systém automaticky nastaví odpor podle **PROGRAMU** a nelze jej nastavit ručně. Ve stavu cvičení stiskněte tlačítko „**START/STOP**“, pohyb se zastaví, stisknutím tlačítka „**RESET**“ vymažete údaje. Dlouhým stisknutím tlačítka „**RESET**“ na 3 sekundy údaje vynulujete a znovu spustíte.



Obr.22



Obr.23



Obr.24



Obr.25

Popis funkce tlačítek

(1) Tlačítko NAHORU nebo DOLŮ (s funkcí rychlého nastavení, stisknutím na 1,5 sekundy se posunete vždy o 8 kroků vpřed a zpět a po uvolnění se zastavíte). Volba režimů MANUAL, BEGINNER, ADVANCE, SPORTY, CARDIO, WATT a dalších sportovních režimů. Po vstupu do režimu nastavení stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro cyklickou volbu. Pokud není vybrána a stisknete přímo tlačítko START, spustí se přímo. Po stisknutí tlačítka NAHORU nebo DOLŮ budou následovat režimy MANUAL, BEGINNER, ADVANCE, SPORTS, CARDIO, WATT a další sportovní režimy (cyklická volba).

Nastavení úrovně - rychlé spuštění:

Ve stavu RYCHLÝ START můžete nastavit ÚROVEŇ MANUÁLNÍHO STARTU , na displeji se zobrazí text a čísla LOAD. Pokud nestisknete tlačítko UP nebo DOWN po dobu 3 sekund, zobrazí se opět hodnota WATT.

Ve stavu MANUÁLNÍ funkce, kdy je vybrána možnost ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, PULS, stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ. Tlačítkem lze upravit hodnotu nastavení jednotlivých funkcí a lze použít funkci cyklu.

V rámci funkcí BEGINNER, ADVANCE, SPORTS, WATT , HRC lze nastavit pouze TIME.

Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ postupujete nebo přerušíte postup o jeden krok, stiskněte a podržte tlačítko po dobu 1,5 sekundy, poté +/- 8 kroků za sekundu.

Zvolte v CARDIO (H.R.C):

Pokud je vybrána možnost CARDIO (H.R.C), stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení a v okně PULSE se zobrazí výchozí hodnota vypočtená podle věku: Pokud je vybrána možnost , cílová hodnota se zobrazí v okně PULSE a při výběru bliká. V této chvíli stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení cílové hodnoty, stisknutím tlačítka MODE cyklicky nastavte čas, věk, hodnotu tepové frekvence. Tlačítko UP nebo DOWN má funkci cyklu.

Výběr u WATT: Při zadávání hodnota WATT bliká a čeká na nastavení (výchozí hodnota, čas 30 minut, watt 120), uživatel stiskne tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení hodnoty WATT. Stisknutím tlačítka MODE se provede cyklus nastavení. Po stisknutí tlačítka START se automaticky nastaví hodnota LEVEL podle hodnoty WATT a stavu tréninku zadaného uživatelem.

Tlačítko MODE:

(1). Stisknutím tlačítka MODE postupně zvolte TIME (čas), DST (vzdálenost) a CAL (kalorie) (pokud je funkce MANUAL). Po výběru funkce stisknutím bliká číslo funkce zobrazené na LCD displeji rychlostí 1HZ, což znamená, že funkci lze aktuálně nastavit.

(2). MODE a ENTER: Po výběru nebo nastavení funkce přejděte stisknutím tohoto tlačítka k dalšímu kroku. Po stisknutí tohoto tlačítka již nelze použít předchozí funkci. Výběr nastavení: Vyberte nastavení, které má být provedeno.

(3). Výše uvedené činnosti lze provádět pouze ve stavu STOP.

Stisknutí tohoto tlačítka ve stavu START nemá žádný účinek.

Tlačítko RESET:

(1). Obecné RESET: Po jednom stisknutí tohoto tlačítka ve stavu STOP se vrátí do hlavní nabídky (bliká MANUAL a čeká na výběr tlačítka UP nebo DOWN).

→Začátek→Výstup→Sport→Kardio→WATT a nastaví rozložení všech hodnot ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, PULS, (WATT).

TLAČÍTKO START/STOP: Stisknutím tohoto tlačítka spustíte počítání systému a stisknutím tlačítka STOP jej zastavíte. Pokud jste v režimu MANUAL, můžete stisknutím tlačítka START pouze zahájit cvičení nebo stisknutím tlačítka RESET se vrátit na volbu domovské stránky.

OBNOVA:

(1). Pokud není zaznamenán žádný PULSE, stisknutí tlačítka RECOVERY nefunguje.

(2). Toto TLAČÍTKO stiskněte jednou po zobrazení hodnoty PULSE;

i. Aktivují se funkce TIME a PULSE RECOVERY a ostatní funkce se deaktivují a nezobrazují (jak je znázorněno na obrázku 26).

ii. V okně ČAS se zobrazí „0: 60“ sekund a spustí se odpočítávání (pokud během odpočítávání není zaznamenán žádný PULS, neovlivní to dobu automatického vypnutí), v okně PULS se zobrazí aktuální hodnota tepové frekvence, a když odpočítávání dosáhne nuly, zobrazí se ‚FX‘ (jak je znázorněno na obrázku 24.), hodnota X je 1~6) a krátký zvuk „pípnutí“ a v oblasti velké osmičky a pokračuje v zobrazování hodnoty tepové frekvence, poté opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY přejdete k normálnímu zobrazení (motor se vrátí na nulu a přesune se na ÚROVEŇ 1, aby počkal na každé nastavení).

(3). Když se na displeji zobrazí „FX“, stiskněte toto tlačítko pro obnovení normálního zobrazení. Pokud toto tlačítko stisknete znovu, spustí se 2 od první položky (jak je znázorněno na obrázku 27).

(4). Stisknutím tohoto tlačítka obnovíte nastavení.



Obr.26



Obr.27

BODY FAT: Po stisknutí tohoto tlačítka stiskněte tlačítko UP+/DOWN- pro nastavení pohlaví, stiskněte tlačítko MODE, poté stiskněte tlačítko UP+/DOWN- pro nastavení výšky, stiskněte tlačítko MODE, poté stiskněte tlačítko UP+/DOWN- pro nastavení hmotnosti, stiskněte tlačítko MODE, poté stiskněte tlačítko UP+/DOWN- pro nastavení věku, poté stiskněte tlačítko MODE. Program automaticky naskočí, otestuje tělesný tuk.



Obr. 28



Obr. 29



Obr. 30



Obr. 31



Obr. 32



Obr. 33



Obr. 34



Obr. 35

Funkce Bluetooth APP

Produkt je kompatibilní s aplikacemi Fitshow, Zwift a Kinomap. Chcete-li aplikace používat, stáhněte si je z App Store nebo Google Play Store.

Údržba

Čištění: Důkladné čištění prodlouží životnost eliptického trenažéru. Pravidelně odstraňujte prach, abyste jej udržovali v čistotě. Dbejte na to, abyste měli čisté tenisky a nevnašeli do eliptického trenažéru cizí předměty.

Rozcvička

Cvičení na krk

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste cítili napětí v šíji. Pomalu spouštějte hlavu směrem k hrudníku v půlkruhu a pak hlavu otočte doleva. Ucítíte příjemné napětí v krku. Toto cvičení můžete několikrát střídavě opakovat.



Cvičení pro oblast ramen

Zvedněte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou..



Cvičení pro paže

Napínejte střídavě levou a pravou paži směrem k plosce. Ucítíte napětí na levé a pravé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.



Cvičení pro horní část těla

Podepřete se rukou o zeď a pak se natáhněte směrem ke zdi za vámi. a zvedněte pravou nebo levou nohu směrem k hýždím tak daleko, jak to jen jde. jak je to možné. Ucítíte příjemné napětí v přední části stehen. V této poloze setrvejte 30 sekund a pokud je to možné, cvik opakujte. 2krát pro každou nohu.



Vnitřní stehna

Posaďte se na podlahu tak, aby kolena směřovala ven. Zatlačte nohy co nejlíže k tříslům. Nyní tlačte kolena směrem k dolů. V této poloze setrvejte pokud možno po dobu 30-40 sekund.



Dotek na prstech u nohou

Ohněte trup směrem dolů a zkuste se dotknout palci, dokud se nedotknou. možné. Pokud to dokážete, setrvejte v této poloze 20-30 sekund.



Cvičení pro kolena

Sedněte si na zem a natáhněte pravou nohu. Vykročte levou nohou a chodidlo na pravé stehno. Nyní se snažte dosáhnout pravou nohu pravým ramenem. V této poloze setrvejte 30-40 sekund pokud je to možné.



Cvičení na záda a achilovky

Položte obě ruce na zeď, abyste získali oporu pro své tělo. Posuňte levou nohu dozadu a snažte se ji opřít o záda, střídavě s pravou nohou. Tímto protahovacím cvikem si protáhnete záda i nohy. Zůstaňte v této poloze pokud možno po dobu 30 až 40 sekund.



Kedves vásárlóink

Örülünk, hogy a **DUVLAN** elliptikus trénert választották. Kérjük, hogy a berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban leírtak szerint használja.

Az Ön **DUVLAN** csapata

Garancia

Az eladó 2 év garanciát vállal a termékre.

A garancia nem terjed ki a nem megfelelő telepítés, nem megfelelő karbantartás, mechanikai sérülés, az alkatrészek normál használat során történő elhasználódása, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozás, nem megfelelő kezelés vagy nem megfelelő elhelyezés által okozott károkra. Reklamáció esetén kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot.

A garanciaidő az eladás napjától kezdődik (kérjük, őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot).

Ügyfélszolgálat

Annak érdekében, hogy a lehető legjobban tudjunk segíteni Önnek a futópaddal kapcsolatos esetleges problémák esetén, kérjük, jegyezze fel a termék pontos nevét.

Utasítások a berendezés használatból való kivonás utáni kezeléséhez

A **Duvlan** berendezések újrahasznosíthatók. Kérjük, hogy a berendezéseket a működési élettartamuk végén hulladékgyűjtő központban (vagy az erre kijelölt helyen) helyezze el.

Kapcsolat

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Utasítások

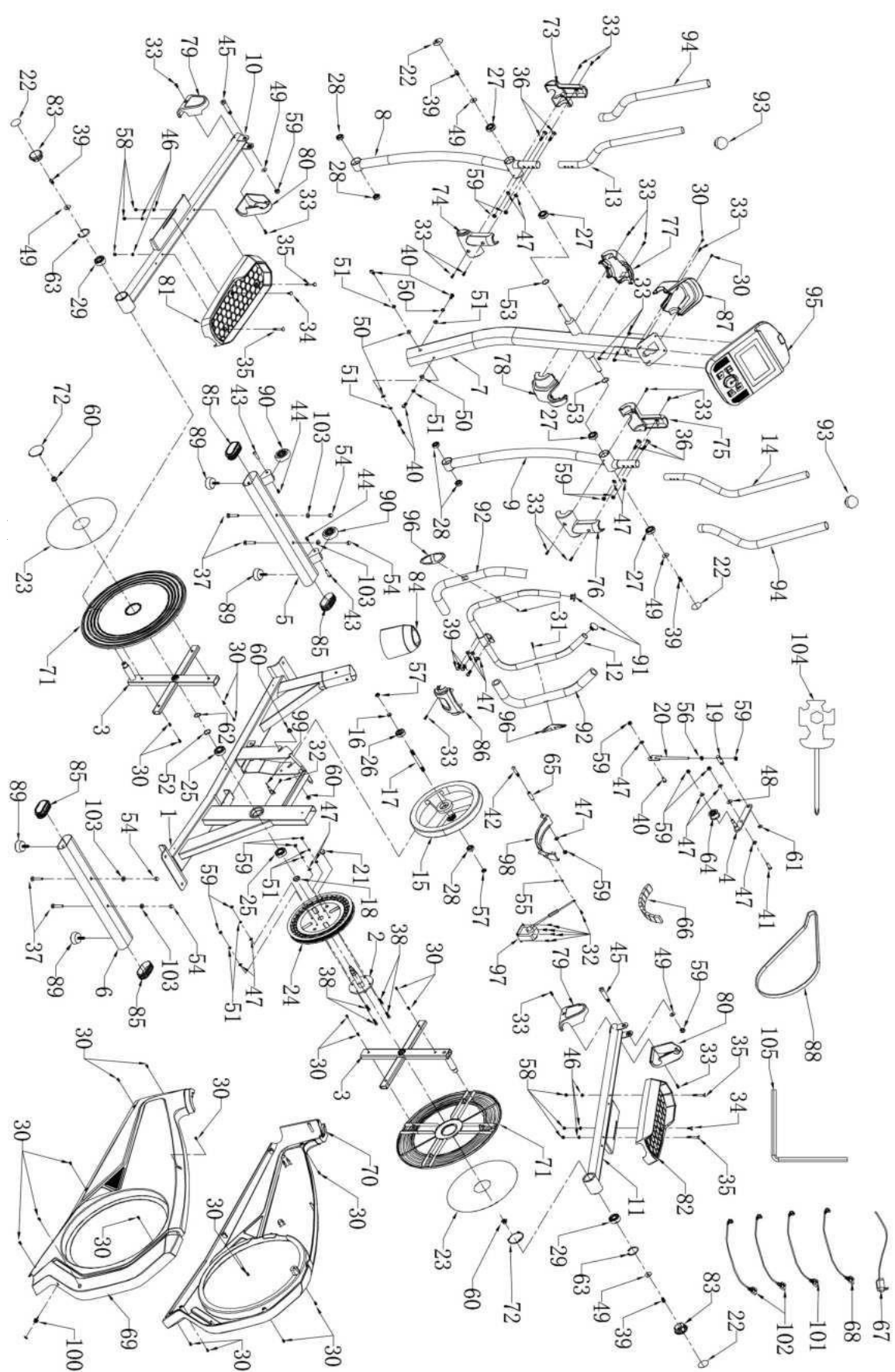
Ez a használati utasítás kizárólag a vásárló számára készült. A **DUVLAN** nem vállal felelősséget a fordításból vagy a termék műszaki változtatásából eredő hibákért.

Fontos biztonsági figyelmeztetés

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat tudhat meg a biztonságról, a berendezés megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati útmutatót arra az esetre, ha később javításra, karbantartásra vagy pótalkatrészek megrendelésére lenne szüksége.

1. Ezt a készüléket nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya meghaladja a **120 kg**-ot.
2. A berendezést felnőttek edzéséhez tervezték. Ne hagyjon gyerekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gép melletti helyiségben.
3. A gépet csúszásmentes felületre helyezze. Ha védeni szeretné a padlót, helyezzen védőbetétet a gép alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a gép biztonságos használatához. Hagyjon szabadon min. 0,6 m területet.
5. Használja a gépet zárt térben, és védje a nedvességtől és portól. Ne helyezze a gépet fedett tornácon vagy víz közelében.
6. A berendezést otthoni használatra tervezték. Használati és hatékonysági osztály HC (STN EN957 – 10). Kereskedelmi használatra a berendezésre a gyártó garanciája nem vonatkozik.
7. A készülék nem alkalmas terápiás használatra.
8. Orvosi komplikációk és korlátozások esetén forduljon kezelőorvosához. Ő megmondja, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.
9. A helytelen edzés és a képességeinek túlbecsülése károsíthatja az egészséget.
10. Ha edzés közben hányingert, mellkasi fájdalmat vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem győződött meg arról, hogy a felszerelés megfelelően össze van szerelve és be van állítva.
12. A készülék összeszerelésekor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Csak eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Minden mozgó alkatrészt szorosan húzzon meg, hogy azok ne lazuljanak meg az edzés során.
15. Ne használja a berendezést mezítláb vagy laza cipőben. Ne viseljen laza ruházatot edzés közben. Az edzés megkezdése előtt távolítson el minden ékszert. Tartsa a haját megfelelően rendezett állapotban, hogy ne legyen útban edzés közben.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anyacsavart és csavart, hogy biztosítsa azok szilárdságát.
18. A berendezés bármilyen összeszerelését/ szétszerelését gondosan kell elvégezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
20. A berendezés emelésekor vagy mozgatásakor fokozott óvatossággal járjon el, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig a megfelelő emelési technikákat alkalmazza, vagy szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.
21. Súly: 49 kg
22. A berendezés teljes méretei (h x sz x m): 136 x 60 x 167 cm cm.

Megjegyzés: A fenntartható fejlődés elveinek megfelelően szükség esetén módosíthatjuk a gépeket, és nem hirdetjük meg újra. Ez az adott terméktől függ.



Alkatrészlista

Sz.	Név	Adatok	Db.	Sz.	Név	Adatok	Db.
1	Főkeret	fekete	1	54	Anyá	M10	4
2	Tengely	fekete	1	55	Hatszögletű anyacsavar	M4	1
3	Keresztirányú lendkerék konzol	fekete	2	56	Hatszögletű anyacsavar	M8	1
4	Vezető szíjtárcsa tartója	fekete	1	57	Hatszögletű anyacsavar	φM10*P1.25*T5	2
5	Első stabilizátor	fekete	1	58	Záró anyacsavar	M6	6
6	Hátsó stabilizátor	fekete	1	59	Rögzítő anyacsavar	M8	15
7	Függőleges rúd	fekete	1	60	Hatszögletes peremű ragasztott anyacsavar	M10*P1.25	4
8	Bal lengőkar	fekete	1	61	Rugalmas tengely alátét	φ12	1
9	Jobb lengőkar	fekete	1	62	Rugalmas tengely alátét	Φ20	1

10	Bal pedálcső	fekete	1	63	Kör alakú rögzítő	φ42	2
11	Jobb pedálcső	fekete	1	64	Vezető csigatartó	φ30*20.5	1
12	Pulzus fogantyú	fekete	1	65	Mágnestartó hüvely	φ8*φ12*36	1
13	Bal kormány	fekete	1	66	Állandó mágnes	20*30*T10	12
14	Jobb kormány	fekete	1	67	Tápkábel		1
15	Lendkerék	φ280*68	1	68	Csatlakozó kábel		1
16	Lendkerék ütköző	φ10*φ14*3	1	69	Bal oldali láncburkolat	ABS	1
17	Lendkerék tengelyközpont	φ10*120	1	70	Jobb oldali láncburkolat	ABS	1
18	Tartóhüvely a középső tengely jobb oldalán	φ20.2*φ25*6.8	1	71	Forgógyűrű a keret oldalán	ABS	2
19	Vezető szíjtárcsa beállítása	φ15*39	1	72	Forgógyűrű oldalsó fedele	ABS	2
20	Beállítócsavar görgő	fehér horganyzott	1	73	Bal első kormányfedél	ABS	1

21	Sebességmérő mágnes	φ17*14*(φ15*7)	1	74	Bal hátsó kormányfedél	ABS	1
22	Lengőkar- dekoratív matrica	φ37.5	4	75	Jobb első kormányfedél	ABS	1
23	Keresztkonzol- dekoratív matrica	φ67*282	2	76	Jobb hátsó kormányfedél	ABS	1
24	Szíjtárcsa		1	77	Kormánytáma- sz burkolat	ABS	1
25	Csapág	6004	2	78	Kormánytáma- sz burkolat	ABS	1
26	Csapág	6300	1	79	Bal oldali kartámasz burkolat	ABS	1
27	Csapág	6003	4	80	Jobb kartámasz burkolat	ABS	1
28	Csapág	6000	5	81	Bal pedál	PP	1
29	Önállító golyóscsapágya- k	2203	2	82	Jobb pedál	PP	1
30	Keresztmenetes csavarok	ST4.2*16	24	83	Pedálcsapág fedele	PP	2
31	Keresztmenetes csavarok	ST4.2*19	2	84	Rúdfedél	ABS	1

32	Lapos fejű keresztmenetes csavar	M4*12	6	85	Ovális fedél	ABS	4
33	Lapos fejű Phillips csavar	M5*14	16	86	Felső konzoloszlop fedele	ABS	1
34	Négyszögletű csavar	M6*15	2	87	Alsó tartóoszlop fedele	ABS	1
35	Négyszögletű csavar	M6*45	4	88	Öv	440J PJ6	1
36	Négyszögletű csavar	M8*40	4	89	Állítható alátét	φ50*40L*M10	4
37	Négyszögletű csavar	M10*55	4	90	Szállító kerék	φ61.5*φ8.2*24	2
38	Hatszögletű csavarok	M8*20	4	91	Pulzusfogantyú	28*φ19.2	2
39	Fejes csavarok belső kupakkal	M8*16	7	92	Hab a pulzusfogantyún	9φ20*T5*480	2

40	Fejes csavarok belső kupakkal	M8*20	5	93	Kormányburk olat	φ50*46	2
41	Fejes csavarok belső kupakkal	M8*25	1	94	Hab kormányra	φ30*T3*660	2
42	Fejes csavarok belső kupakkal	M8*55	1	95	Konzol		1
43	Hatszögletű csavar	φ8-M6*30	2	96	Pulzusérzékel ő		2
44	Fejes csavarok belső kupakkal	M6*12	2	97	Sebességváltó		1
45	Válcsavar	φ10*45*M8	2	98	Mágnestartó	fehér horganyzott	1
46	Lapos alátét	φ6.5*φ12*T1	6	99	Sebességérzék elő kábel		1
47	Lapos alátét	φ8.5*φ16*T1.5	15	100	Fő tápkábel		1
48	Lapos alátét	φ8.5*φ20*T1.5	1	101	Főkábel		1
49	Lapos alátét	φ8.5*φ24*T2.0	6	102	Kézi pulzus kábel		2

50	Alátét	φ8.5*φ17*T1.5	4	103	Lapos alátétek	φ10.5*φ20*T1.5	4
51	Rugós alátét	M8	8	104	Univerzális csavarkulcs		1
52	Alátét	φ21*φ27*T0.3	1	105	Imbuszkulcs	5MM*90*90	1
53	Alátét	φ17.5*φ23*T0.3	2				

Fő paraméterek

Sz.	Paraméter	Leírás	Sz.	Paraméter	Leírás
1	KW	260W	4	Nettó tömeg	49kg
2	Lendkerék tömege	7kg	5	Teljes tömeg	55kg
3	Felhasználó maximális tömege	120kg	6	Méret	1360*600*1670mm

Alkatrészlista

Sz.	Név		Db	Sz.	Név		Db
1	Keret	szett	1	11	Pulzus fogantyú	szett	1
2	Első stabilizátor	szett	1	12	Konzol	db	1
3	Hátsó stabilizátor	szett	1	13	Szabályozó	db	1
4	Bal pedál	szett	1	14	Konzol oszlop fedele	db	1
5	Jobb pedál	szett	1	15	Pedál csapágyfedél	db	2
6	Bal lengőkar	szett	1	16	Konzol oszlop fedele Felső/alsó	szett	1

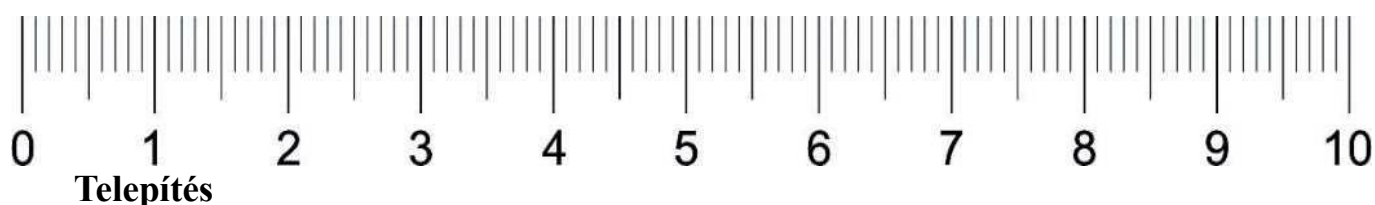
7	Jobb lengőkar	szett	1	17	Dekoratív borítás elől és hátul	szett	1
8	Bal oldali kormány	szett	1	18	Festékfedél bal és jobb oldali	szett	2
9	Jobb oldali kormány	szett	1	19	Bal kormányburkolat Első és hátsó	szett	1
10	Konzol oszlop	szett	1	20	Jobb oldali kormányfedél Első és hátsó	szett	1

Tartozéklista

Sz	Név	Db	Sz.	Név	Db
1	Belső hatszögkulcs 5mm	1	8	M10-es anyacsavar kupak	4
2	Kombikulcs	1	9	M8-as rögzítő anyacsavar	6
3	Lapos fejű csavarok	2	10	Alátét	4

	Csavarok ST4.2*16	Db		Tömítés φ8.5*φ16*T1.5	Db
4	M5*14	16	11	Alátét Tömítés φ8.5*φ24*T2.0	2
5	Négyszögletes csavar M8*40	4	12	Alátét Tömítés φ10.5*φ20*T1.5	4
6	Négyszögletes csavar M10*55	4	13	Dekoratív matrica a lengőkarhoz	2
7	Vállcsavar φ10*45*M8	2	14	Használati utasítás	1

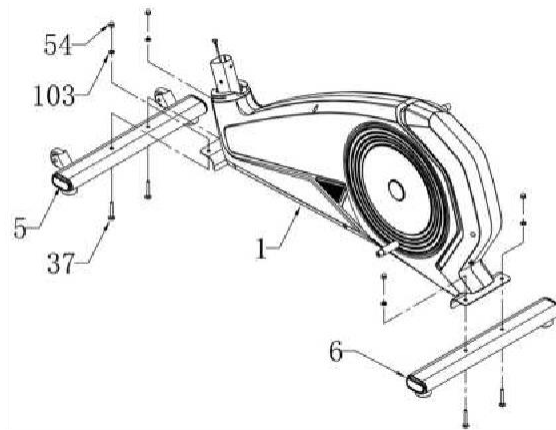
Amikor elkezdi összeszerelni az elliptikus gépet, az alábbi skála segítségével megmérheti a csavarok hosszát a könnyű összeszerelés érdekében.



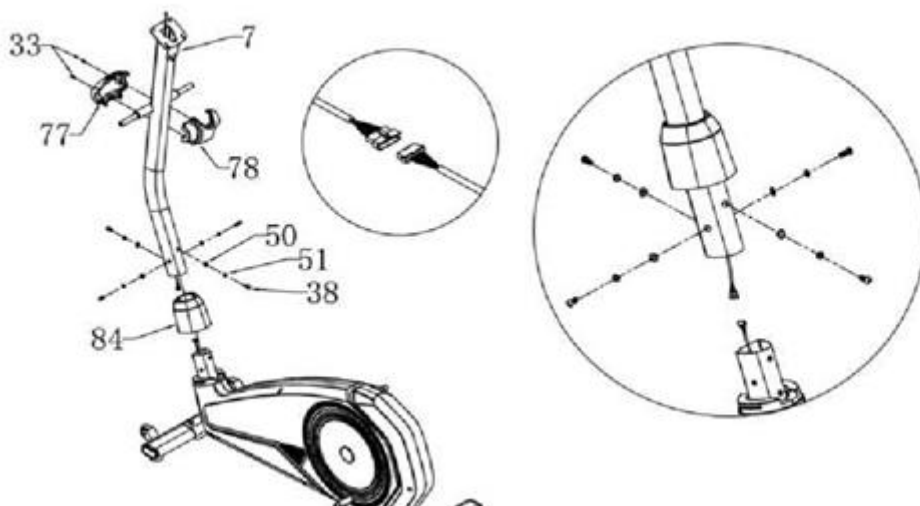
Összeszereléskor először az összes csavart csak rögzítse, és csak a keret teljes összeszerelése után húzza be véglegesen.

1. lépés: Vegye ki az összes tartozékot a kartoncsomagolásból.

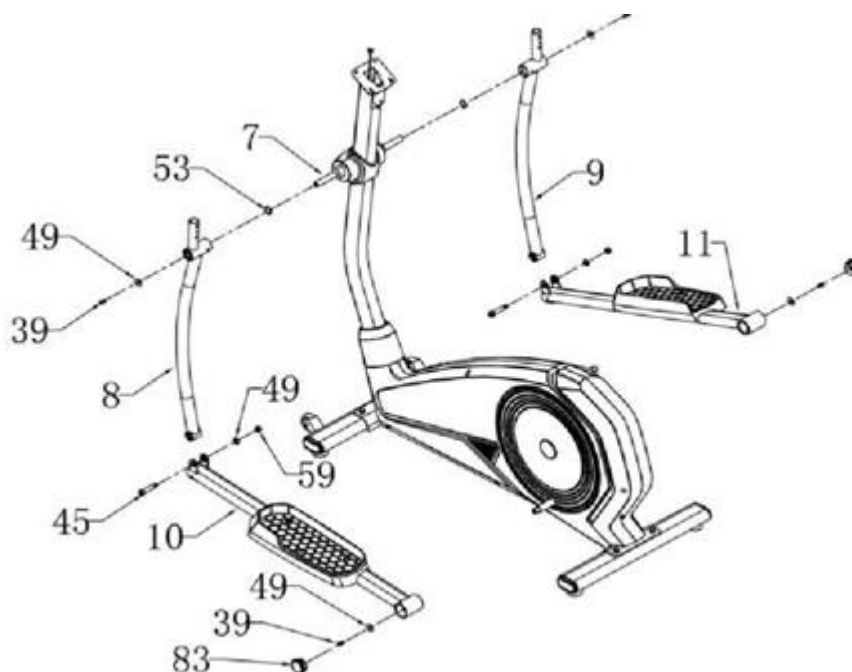
2. lépés: Vegye ki a 37# négyszögletes fejű csavart, a 103# lapos alátétet, az 54# anyacsavart és a 104# imbuszkulcsot a tartozéktáskából. Az alábbi ábrán látható módon: helyezze az 5# első stabilizátor rudat és a 6# hátsó stabilizátor rudat úgy, hogy azok egy vonalban legyenek az 1# vázon lévő félkör alakú lyukakkal, rögzítse a 37# négyszögletes fejű csavart, majd helyezze be a 47# lapos alátétet és az 54# fejes anyacsavart, végül rögzítse a 104# szárú villáskulccsal.



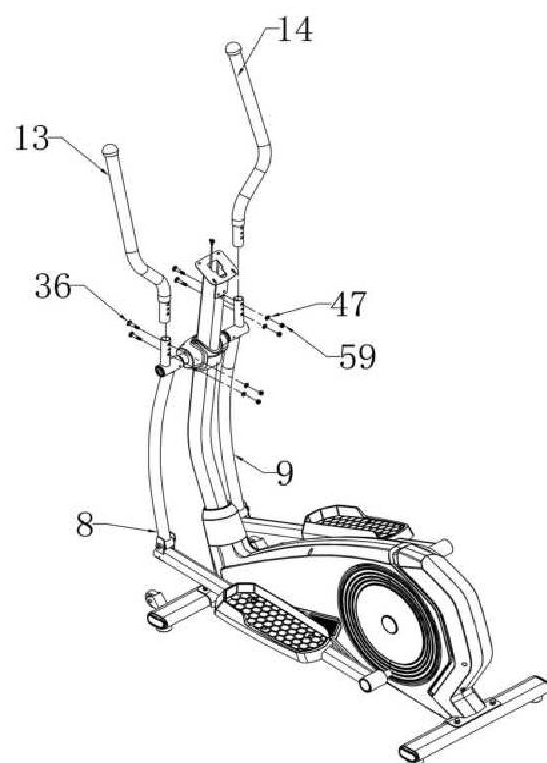
3. lépés: A 105# L alakú hatlapos csavarkulcs segítségével távolítsa el a 38# csavart, az 51# rugós alátétet és az 50# alátétet, amelyek korábban a kerethez voltak rögzítve. Először helyezze a 84# rúdburkolatot a 7# függőleges rúdra, majd csatlakoztassa a 7# rúd jelkábelét a vázon lévő jelkábelhez, és illessze be a 7# vázrúdba. Egy 105#-os imbuszkulcs segítségével rögzítse a 38#-os csavarokat, az 51#-os rugós alátéteket, az 50#-os alátéteket, hogy a 7#-os rudat a kerethez rögzítse, és pattintsa be a 84#-os támasztórúd burkolatát a keretegységbe. Egy 104#-es univerzális csavarkulcs segítségével rögzítse a 77#-es korlátburkolat elejét a 7#-es rúdra a 33#-as csavarok segítségével, végül rögzítse a 78#-es korlátburkolat hátsó 78#-as részét a 77#-es burkolat elejéhez.



4. lépés: Csavarja ki a 39# csavart és a lapos alátétet 49# egy L-alakú 105# imbuszkulcs segítségével, szerelje fel a bal és jobb oldali 8#, 9# karokat a 7# rúd középső tengelyére a 105# imbuszkulcs segítségével. Rögzítse a 39# csavart és a 49# lapos alátétet (Megjegyzés: az 53# hullámos alátétet nem kell eltávolítani). Szerelje fel a 10# és 11# bal és jobb pedálcso készletet a vázszerkezetre egy 105#-os imbuszkulccsal, rögzítse a 39#-es csavart és a 49#-es lapos alátétet, majd tolja be a 83# pedálcsofedelelet a bal és jobb pedálcso-be. Igazítsa egymáshoz a bal és jobb pedálkarokat 8#, 9# , valamint a bal és jobb pedálkonzolok 10# és 11# furatait, szerelje fel a 45# csavarokat, használja a 104# imbuszkulcsot és a 105# imbuszkulcsot. Húzza meg a 45# csavart, a 49# lapos alátétet és az 59# anyacsavart.



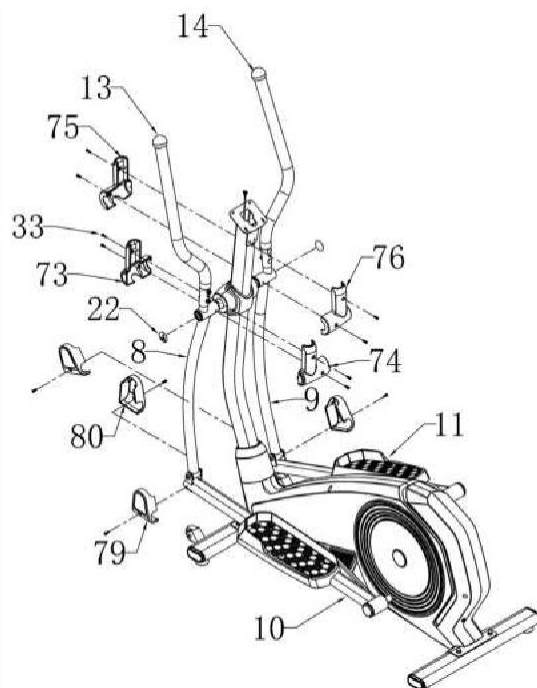
5. lépés: Szerelje fel a felső kartámasz bal és jobb oldali 13# és 14# kormányát az alsó kartámasz bal és jobb oldali 8# és 9# karjára, ügyelve arra, hogy a furatok egy vonalban legyenek. Egy 104# imbuszkulcs segítségével rögzítse a 36# csavart, a 47# lapos alátétet és az 59# anyacsavart.



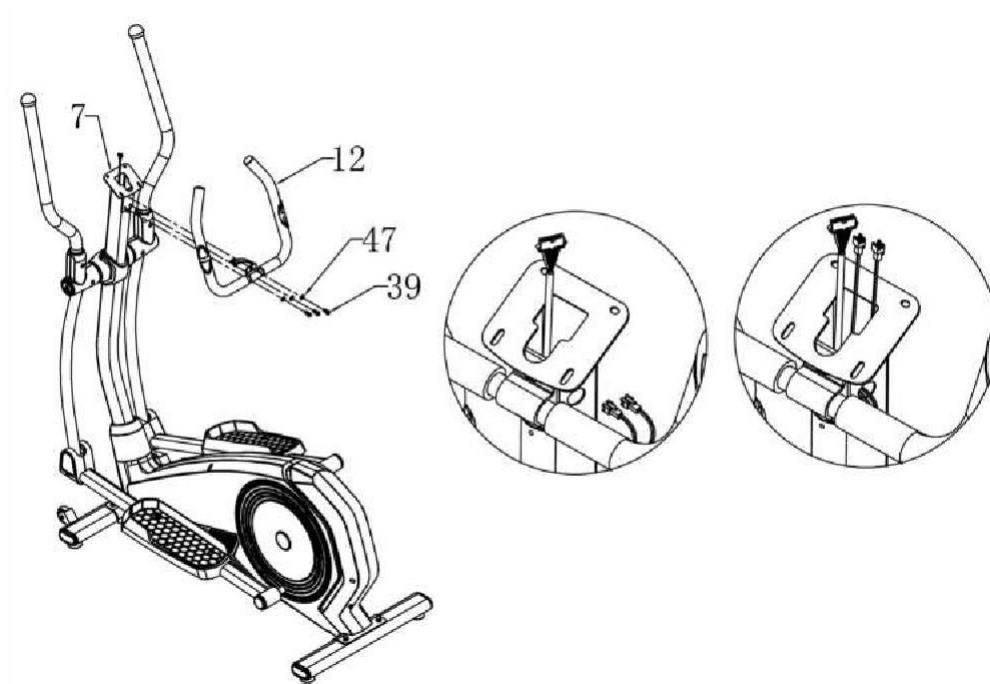
6. lépés: Fogjon egy 104#-os villáskulcsot, és rögzítse az első 73#-os és a hátsó 74#-os bal alsó kartámasz borítást a 8#-os karhoz és a 13#-os bal oldali kormányhoz a 33#-os csavarok segítségével.

Csatlakoztassa a 75# jobb első és 76# hátsó burkolatot a 9# karhoz és a 14# jobb kormányhoz 33# csavarokkal. Ragasszon fel egy 22# dekoratív matricát a kar oldalára.

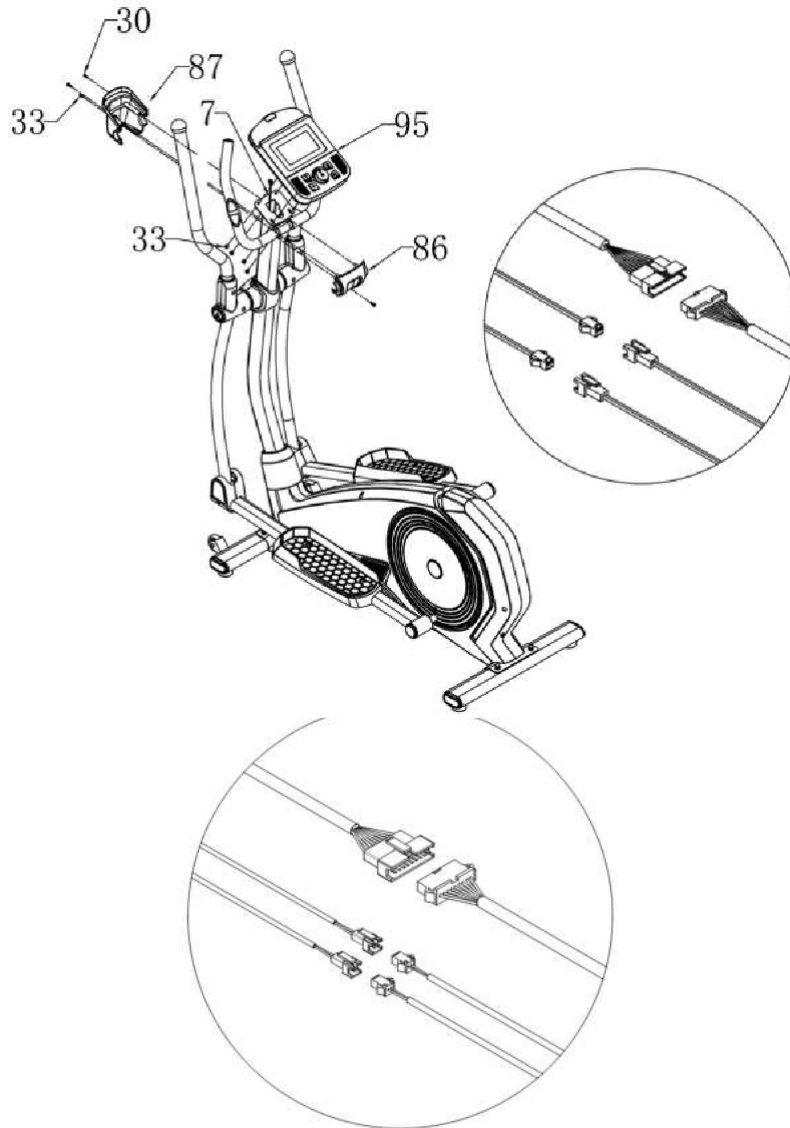
Fogja a bal 79# és a jobb 80# első pedálburkolatot, és 33# csavarokkal rögzítse őket a bal és a jobb 10# és 11# pedálcsőhöz.



7. lépés: Egy 105#-os imbuszkulcs segítségével távolítsa el a korábban a karfa felső végéhez rögzített 39#-os csavart és 47#-os lapos alátétet. Igazítsa a 12# felső kartámaszon lévő rögzítőfuratokat a 7# rúdon lévő furatokhoz, és rögzítse a 39# csavarral és a 47# lapos alátéttel, rögzítse a 105# imbuszkulccsal. Nyomja át a 12# karfán lévő pulzusmérő kábelt a 7# karfatartó rúd jobb oldalán lévő lyukon úgy, hogy a pulzusmérő kábel csatlakozója kilógjon.



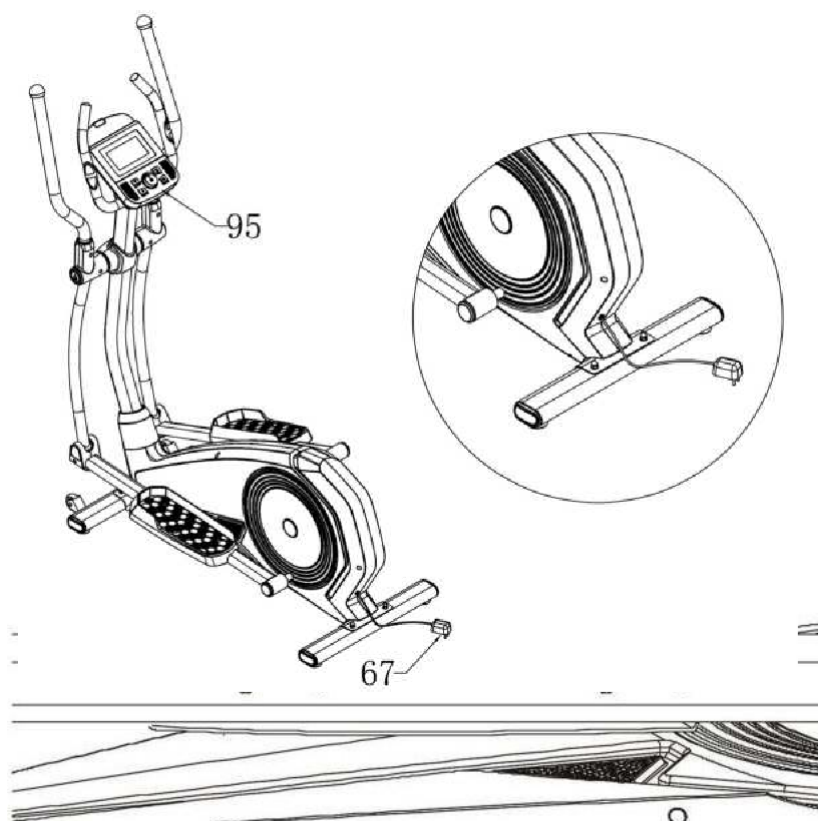
8. lépés: Vegye ki a 95# konzolt a csomagból, a 104# multifunkciós csavarkulccsal távolítsa el a 95# konzolon előre rögzített M5*12* csavarokat (4db), és fokozatosan csúsztassa a 95# konzol hátulját a 7# függőleges rúdra. Helyezze be a csatlakoztatott vezetéket a 7# furatba, igazítsa a 95# tartó rögzítőfuratát a 7# rúd furatának pozíciójához, és az előre rögzített M5*12* csavarokkal (4db) rögzítse. Használja a 104# többfunkciós csavarkulcsot a 33# csavarhoz, hogy rögzítse a felső és alsó burkolatot 86# , 87# a 7# rúdra, és végül használja a 104# többfunkciós csavarkulcsot a 30# csavar rögzítéséhez a fogantyúhoz , alsó burkolathoz 86# , 87# majd rögzítse.



9. lépés: Vegye ki a 67# kábelt a csomagból, csatlakoztassa az egyik végét a keret furatához, a másik végét pedig csatlakoztassa egy 100-240V-os konnektorhoz, amikor a 95# tartó kigyullad, a telepítés befejeződött.

Használat előtt győződjön meg arról, hogy minden telepítés a fenti követelményeknek megfelelően történt, és ellenőrizze, hogy semmit sem felejtett el.

Első és hátsó pedál beállítása: A 104# imbuszkulccsal távolítsa el a pedált rögzítő csavarokat, majd a 46# és 58# alátéteket, és állítsa be a pedál első és hátsó részét az Ön edzési pozíciójához és kényelmi szintjéhez. A beállítás után a csavarok, a 46#, 58# lapos alátétekkel rögzítse és húzza be a pedált.



Használati utasítás:

Gombok funkciói:

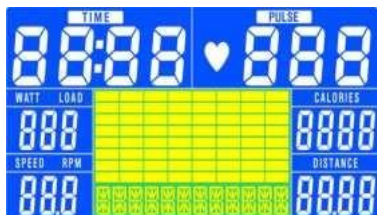
RESET	Megállított módban nyomja meg ezt a gombot a főmenübe való visszatéréshez. Az adatok újraindításához nyomja meg hosszan a gombot.
UP (+)	Az edzésmód beállításának kiválasztása - növelés
MODE	Stop üzemmódban ez a gomb az összes sportadat - beállítás megerősítésére szolgál, és a programba való belépéshez is használható.
DOWN (-)	Az edzésmód beállításának kiválasztása - csökkentés

Funkciók:

(1) A tápegység csatlakoztatásakor (vagy a RESET gomb 2 másodpercig történő megnyomásakor) 1 másodpercig hangjelzés hallatszik, és az LCD kijelzőn 2 másodpercig a teljes képernyő jelenik meg (az 1. ábrán látható módon). Ezután megjelenik a kerékátmérő, az eurázsiai nyomtáv/zsírszimbólum E és a KM egység.

1 másodperc elteltével (a 2. ábrán látható módon) lépjen be a sport üzemmódba. Ahogy a 3. ábrán látható, a függetlenül attól, hogy a motor hol van, nullára kell állítani, majd LOAD=1-re kell menni, hogy minden egyes beállítást megvárjon.

1. ábra



2. ábra



3. ábra



(2) Elérkezik a képernyőre (a 3. ábrán látható módon), és kiválasztja a sport üzemmódot. Nyomja meg a MODE gombot, majd nyomja meg az UP/DOWN gombot az idő beállításához (a 4. ábrán látható módon), nyomja meg a MODE gombot, majd nyomja meg a UP/DOWN gombot a távolság beállításához (a 5. ábrán látható módon), nyomja meg a MODE gombot, majd nyomja meg a UP/DOWN gombot a kalória beállításához (a 6. ábrán látható módon). Nyomja meg a START/STOP gombot az edzősmód elindításához, nyomja meg az UP/DOWN gombot a LOAD szegmensek számának beállításához (amint az a 7-8. ábrán látható). Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés leállításához, majd nyomja meg a RESET gombot az adatok törléséhez. A kiválasztási sorrend a következő: MANUAL→BEGINNER→ADVANCE→SPORTS→CARDIO→WATT és egyéb sportmódok (ciklikusan állítható).

4. ábra



5. ábra



6. ábra



7. ábra



8. ábra



(3) Ha a BEGINNER funkció van kiválasztva (a 9. ábrán látható módon), ebben az állapotban nyomja meg az UP (+) /DOWN (-) gombot a BEGINNER1~4 kiválasztásához, nyomja meg a MODE gombot, a képernyő átugrik az edzésidő beállításához (a 10. ábrán látható módon). Nyomja meg az UP/DOWN gombot a beállításhoz, majd nyomja meg a „START/STOP” gombot az edzés megkezdéséhez (amint az a 11. ábrán látható). A PROGRAM automatikusan beállítja az ellenállást, kézzel nem lehet beállítani. Mozgás közben a mozgás leállításához nyomja meg a „START/STOP” gombot, az adatok törléséhez nyomja meg a „RESET” gombot. Nyomja meg hosszan a „RESET” gombot 3 másodpercig az összes adat visszaállításához és újraindításához.

9. ábra
ábra



10. ábra



11.



(4) Ha az ADVANCE funkció van kiválasztva (a 12. ábrán látható módon), nyomja meg az UP (+) /DOWN (-) gombot az ADVANCE1~4 kiválasztásához, nyomja meg a MODE gombot, a képernyő átugrik az edzésidő beállításához (a 13. ábrán látható módon). Nyomja meg az UP/DOWN gombot a beállításhoz, nyomja meg a „START/STOP” gombot az edzés megkezdéséhez (amint az a 14. ábrán látható). A rendszer automatikusan beállítja az ellenállást a PROGRAM szerint, és nem lehet manuálisan beállítani. Gyakorlat állapotában nyomja meg a „START/STOP” gombot, a mozgás leáll, nyomja meg a „RESET” gombot az adatok törléséhez. Nyomja meg hosszan a „RESET” gombot 3 másodpercig az adatok visszaállításához és újraindításához.

12. ábra



13. ábra



14. ábra



(5) Ha a SPORTS funkció van kiválasztva (ahogy a 15. ábrán látható), ebben az állapotban nyomja meg az UP (+) /DOWN (-) gombot a SPORTS 1~4 kiválasztásához, nyomja meg a MODE gombot, a képernyő átugrik az edzésidő beállításához (ahogy a 16. ábrán látható). Nyomja meg az UP/DOWN (fel/le) gombot a beállításhoz, majd nyomja meg a „START/STOP” gombot az edzés megkezdéséhez (ahogy a 17. ábrán látható).

A rendszer automatikusan beállítja az ellenállást a PROGRAM szerint, és nem lehet manuálisan beállítani. Edzés állapotban nyomja meg a „START/STOP” gombot, a mozgás leáll, nyomja meg a „RESET” gombot az adatok törléséhez. Nyomja meg hosszan a „RESET” gombot 3 másodpercig az adatok visszaállításához és újraindításához.



15. ábra



16. ábra



17. ábra

(6) Ha a CARDIO funkció van kiválasztva, nyomja meg az UP (+) /DOWN (-) gombot a CARDIO 55%~TAG beállításához (a 18. ábrán látható módon), nyomja meg a MODE gombot, a képernyő átugrik az edzésidő beállításához. Ezután nyomja meg a MODE gombot a képernyő „Egyéni üzemmódban” állapotra váltásához, és nyomja meg az UP (+) /DOWN (-) gombot a pulzusszám beállításához. Ezután nyomja meg a MODE gombot, váltson át az időre, majd nyomja meg a MODE gombot az életkor beállításához (a 20. ábrán látható módon), nyomja meg a „START/STOP” gombot az edzés megkezdéséhez (a 21. ábrán látható módon). A rendszer automatikusan beállítja az ellenállást a PROGRAM szerint, és nem lehet manuálisan beállítani. Edzés állapotban nyomja meg a „START/STOP” gombot az edzés leállításához, nyomja meg a „RESET” gombot az adatok törléséhez, és nyomja meg hosszan a „RESET” gombot 3 másodpercig, az adatok visszaállnak és újraindulnak.

18. ábra

19. ábra

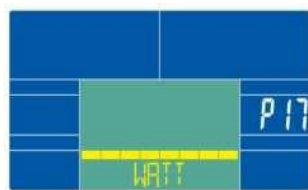
20. ábra

21. ábra



(7) Ha a WATT funkciót választja (a 22. ábrán látható módon), nyomja meg az UP (+) /DOWN (-) gombot az idő beállításához (ahogy a 23. ábrán látható), nyomja meg a MODE gombot a WATT funkcióhoz, nyomja meg az UP (+) /DOWN (-) gombot.

Edzés állapotban nyomja meg a „START/STOP” gombot, a mozgás leáll, nyomja meg a „RESET” gombot az adatok törléséhez. Nyomja meg hosszan a „RESET” gombot 3 másodpercig az adatok visszaállításához és újraindításához.



22. ábra



23. ábra



24. ábra



25. ábra

A gombok funkciójának leírása

(1) UP vagy DOWN gomb (gyorsbeállítás funkcióval, 1,5 másodpercig nyomva tartva minden alkalommal 8 lépést mozog előre és hátra, és megáll, amikor elengedi). Válassza ki a MANUAL, BEGINNER, ADVANCE, SPORTY, CARDIO, WATT és egyéb sportmódokat. A beállítási módba való belépés után nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a ciklikus kiválasztáshoz. Ha nincs kiválasztva, és közvetlenül megnyomja a START gombot, akkor közvetlenül elindul. Az UP vagy DOWN gomb megnyomása után a MANUAL, BEGINNER, ADVANCE, SPORTS, CARDIO, WATT és egyéb sportmódok (ciklikusan választható) következnek.

Állítsa be a fokozatot - gyorsindítás:

A FAST START állapotában beállíthatja a MANUÁLIS INDÍTÁS SZINTJÉT, szöveg és LOAD számok jelennek meg. Ha 3 másodpercig nem nyomja meg az UP vagy DOWN gombot, a WATT érték ismét megjelenik.

MANUAL funkcióban, amikor a TIME (idő), DISTANCE (távolság), CALORIES (kalóriák), PULSE (pulzus) van kiválasztva, nyomja meg az UP vagy DOWN gombot. A gombbal beállítható az egyes funkciók beállítási értéke, és használható a ciklus funkció.

A BEGINNER (kezdő), ADVANCE (haladó), SPORTS (sport), WATT, HRC funkciókban csak az TIME (idő) állítható be.

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a lépésenkénti előrehaladáshoz vagy megszakításhoz, nyomja meg és tartsa lenyomva 1,5 másodpercig, majd másodpercenként +/- 8 lépést.

Válassza ki a CARDIO (H.R.C) funkcióban:

Ha a CARDIO (H.R.C) van kiválasztva, nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez, és a PULSE ablakban megjelenik a kor alapján számított alapértelmezett érték: Ha egy opció van kiválasztva, a célérték megjelenik a PULSE ablakban és villog, amikor kiválasztja. Ekkor nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a célérték beállításához, a MODE gomb megnyomásával ciklikusan állítsa be az időt, életkort, pulzusszám értéket. UP vagy DOWN gomb a ciklus funkcióval rendelkezik.

Kiválasztás a WATT-nál: Beadáskor a WATT érték villog és vár a beállításra (alapértelmezett érték, idő 30 perc, watt 120), a felhasználó nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a WATT érték beállításához. A MODE gomb megnyomásával végrehajtja a beállítási ciklust. A START gomb megnyomásakor a LEVEL érték automatikusan a WATT értéknek és a felhasználó által megadott edzési állapotnak megfelelően kerül beállításra.

MODE gomb:

(1) Beállítható funkció kiválasztása (például TIME, DST, CAL): Nyomja meg a MODE gombot a TIME (idő), DST (távolság) és CAL (kalória) egymás utáni kiválasztásához (ha a funkció MANUAL (kézi)). Ha egy funkciót kiválasztott, nyomja meg a gombot, hogy az LCD kijelzőn megjelenő funkciószám 1HZ-zel villogjon, jelezve, hogy a funkció jelenleg beállítható.

(2) MODE és ENTER: A funkció kiválasztása vagy beállítása után nyomja meg ezt a gombot a következő lépéshez. E gomb megnyomása után az előző funkció már nem használható. Beállítás kiválasztása: Válassza ki az elvégzendő beállítást.

(3) A fenti műveletek csak STOP állapotban végezhetőek el.

(4) A gomb megnyomása START állapotban nem érvényesül.

RESET gomb:

(1) Általános RESET: Ha ezt a gombot STOP állapotban egyszer megnyomja, akkor visszatér a főmenübe (villog a MANUAL gomb és vár az UP vagy DOWN gomb kiválasztására).

→BEGINNER→ADVANCE→SPORTS→CARDIO→WATT és beállítja az összes TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, (WATT) érték eloszlását.

START/STOP gomb:

Nyomja meg ezt a gombot a rendszer számlálásának elindításához, majd nyomja meg a stop gombot a leállításhoz. Ha MANUAL üzemmódban van, akkor a START gombot csak az edzés megkezdéséhez nyomja meg, vagy a RESET gomb megnyomásával visszatérhet a kezdőlap opcióhoz.

RECOVERY:

(1) Ha nincs PULZUS rögzítve, a RECOVERY gomb megnyomása nem működik.

(2) Nyomja meg ezt a GOMBOT egyszer a PULSE érték megjelenése után;

i. A TIME és a PULSE RECOVERY funkciók aktiválódnak, a többi funkció pedig kikapcsol és nem jelennek meg (ahogy a 26. ábrán látható).

ii. A TIME ablakban megjelenik a „0: 60” másodperc, és elindul a visszaszámlálás (ha a visszaszámlálás alatt nem történik PULSE rögzítés, ez nem befolyásolja az automatikus kikapcsolási időt), a PULSE ablakban megjelenik az aktuális pulzusszám értéke, és amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, megjelenik az 'FX' (a 24. ábrán látható módon, X értéke 1~6) és egy rövid sípoló hangjelzés, és a nagy 8-as területén a pulzusszám értéke továbbra is megjelenik, majd nyomja meg újra a RECOVERY gombot a normál kijelzésre való áttéréshez (a motor visszatér a nullára, és az 1. szintre lép, hogy megvárja az egyes beállításokat).

(3). Amikor az 'FX' jelenik meg a kijelzőn, nyomja meg ezt a gombot a normál kijelzéshez való visszatéréshez. Ha újra megnyomja ezt a gombot, akkor az első elemtől indul (a 27. ábrán látható módon).

(4). Nyomja meg ezt a gombot a visszaállításhoz.

26. ábra



27. ábra



BODY FAT: Miután megnyomta ezt a gombot, nyomja meg a UP+/DOWN- gombot a neme kiválasztásához, nyomja meg a MODE gombot, majd nyomja meg a UP+/DOWN- gombot a magasság beállításához, nyomja meg a MODE gombot, majd nyomja meg a UP+/DOWN- gombot a súly beállításához, nyomja meg a MODE gombot, majd nyomja meg a UP+/DOWN- gombot az

életkor beállításához, majd nyomja meg a MODE gombot. A program automatikusan beugrik, teszteli a testzsírt.



28. ábra



29. ábra



30. ábra



31. ábra



32. ábra



33. ábra



34. ábra



35. ábra

Bluetooth APP funkció

A termék kompatibilis a Fitshow, Zwift és Kinomap alkalmazásokkal. Az alkalmazások használatához töltsse le őket az App Store-ból vagy a Google Play Store-ból.

Karbantartás

Tisztítás: Az alapos tisztítás meghosszabbítja az elliptikus tréner élettartamát. A tisztán tartás érdekében rendszeresen távolítsa el a port. Ügyeljen arra, hogy a tornacipője tiszta legyen, és ne vigyen be idegen tárgyakat az elliptikus trénerbe.

Bemelegítés

Nyakgyakorlatok

Döntse a fejét a jobb oldalra, hogy a nyakában feszülést érezzen.

Lassan, félkörívben engedje le a fejét a mellkasa felé, majd fordítsa el a fejét balra.

Kellemes feszülést fog érezni a nyakában. Ez a gyakorlat felváltva többször is megismételhető.



Gyakorlatok a váll területére

Emelje felváltva a bal és a jobb vállát, vagy mindkét vállát egyszerre.



Gyakorlatok a karokra

Nyújtsa ki a bal és a jobb karját felváltva a plafon felé. Érezni fogja a feszülést a bal és a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot többször.



Gyakorlatok a felső testrészre

Támaszkodjon a falnak támaszkodva a karjával, majd nyújtsa magát a teste

hátsó része felé és emelje a jobb vagy bal lábát a fenéke felé, amennyire csak tudja.

Kellemes feszülést fog érezni a combja elülső részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg a gyakorlatot kétszer mindkét lábbal.



Belső combok

Üljön le a padlóra úgy, hogy a lábai a térdével kifelé mutassanak. Nyomja le a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Most tolja a térdeit a lefelé. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.



Lábujjak megérintése

Hajlítsa lefelé a törzsét, és igyekezzon megérinteni a hüvelykujját. Maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlat a térdekre

Üljön le a padlóra, és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, és helyezze a lábfejét a jobb combjára. Most próbálja meg elérni a jobb lábát a jobb vállával. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlatok a hátra/az Achilles-ínra

Tegye mindkét kezét a falra, hogy támasztékot kapjon a teste. Csúsztassa hátra a bal lábát, és próbálja meg a hátának támasztani, felváltva a jobb lábával.

Ez a nyújtógyakorlat a hátát és a lábát is nyújtja. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.



