

PRIROČNIK ZA UPORABO - CZ
IN 20156 Eliptični trenažer inSPORTline Kapekor



VARNOSTNA NAVODILA

- Da bi zagotovili maksimalno varnost, redno preverjajte morebitne poškodbe ali obrabo delov.
- Če bo napravo uporabljala tudi druga oseba, je pomembno, da je seznanjena z vsemi navodili v tem priročniku.
- Na napravi ne sme vaditi več kot 1 oseba hkrati.
- Pred uporabo naprave preverite, ali so vsi vijaki in matice pravilno priviti in ali so vsi spoji v dobrem stanju.
- Pred začetkom vadbe odstranite vse nevarne predmete z ostrimi robovi okoli naprave.
- Napravo uporabljajte le, če je brezhibno delujoča in popolnoma funkcionalna.
- Poškodovan, obrabljen ali okvarjen del je treba čim prej zamenjati z novim. Ne uporabljajte eliptične naprave, dokler ni popolnoma v redu.
- Zaradi otroške radovednosti in naklonjenosti igranju lahko pride do nevarnih situacij ob nepravilni uporabi eliptika – za varnost otrok so odgovorni starši ali drugi nadzorniki.
- Preden otroku dovolite vadbo na napravi, pretehtajte njegovo duševno in fizično stanje. Otroci lahko vadijo le pod nadzorom odrasle osebe, ki bo nadzorovala pravilno uporabo naprave. Eliptičnega trenažerja nikoli ne smete uporabljati kot igračo za otroke.
- Iz varnostnih razlogov zagotovite vsaj 0,6 metra prostega prostora okoli celotne naprave.
- Zmanjšajte tveganje poškodb in otrokom ne dovolite uporabe naprave brez nadzora odrasle osebe. Zaradi njihove naravne radovednosti in naklonjenosti igranju obstaja nevarnost napačne uporabe naprave.

- Zavedajte se, da lahko nepravilno izvedena ali pretirana vadba škoduje zdravju.
- Pred uporabo je treba izdelek zavarovati pred neželenim premikanjem z nastavljivimi nogami.
- Napravo postavite na ravno površino in zagotovite njeno stabilnost.
- Za vadbo nosite primerna oblačila in obutev. Ne vadite v oblačilih, ki bi se lahko ujela v napravo (npr. predolga in ohlapna oblačila). Priporočamo čvrste športne copate z nedrsečim podplatom.
- Preden začnete s katerim koli programom vadbe, se posvetujte s svojim zdravnikom. Zdravnik vam lahko predlaga ustrezen program vadbe in priporoči ustrezno dieto.
- Maksimalna nosilnost: 130 kg
- **OPOZORILO!** Sistem za spremljanje srčnega utripa morda ni natančen. Prekomerni napor med treningom lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če čutite slabost, takoj prenehajte z vadbo!
- Kategorija: HC za domačo uporabo

POMEMBNE INFORMACIJE

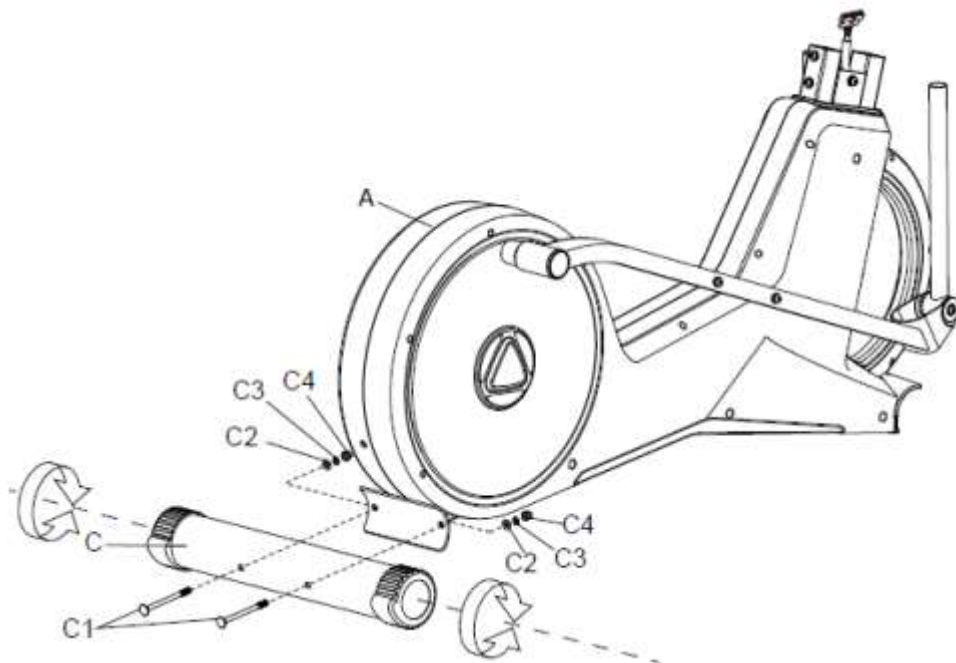
- Izdelek sestavite v skladu z navodili v priročniku in uporabite samo originalne priložene dele. Pred začetkom sestavljanja preverite, ali so bili dobavljeni vsi deli, navedeni na seznamu delov.
- Napravo postavite na suho in ravno površino ter jo zaščitite pred vlago. Druga možnost je, da pod napravo položite nedrsečo podlogo. Tako boste preprečili poškodbe površine pod napravo.
- Upoštevati je treba, da vadbena oprema in njeni dodatki niso namenjeni igranju. Zato lahko eliptični trenažer uporabljajo samo osebe, ki so seznanjene z njegovim pravilnim delovanjem.
- Takoj prenehajte z vadbo, če občutite vrtoglavico, slabost, bolečino v prsnem košu ali katero koli drugo nelagodje. O nadaljnji vadbi se posvetujte z zdravnikom.
- Otroci in invalidi lahko vadijo na napravi samo pod nadzorom osebe, ki bo nadzirala pravilen potek vadbe.
- Med vadbo se izogibajte stiku s sklepi.
- Vsi pozicionirani deli morajo biti nastavljeni glede na svoje skrajne položaje.
- Ne telovadite takoj po jedi.

MONTAŽA

KORAK 1

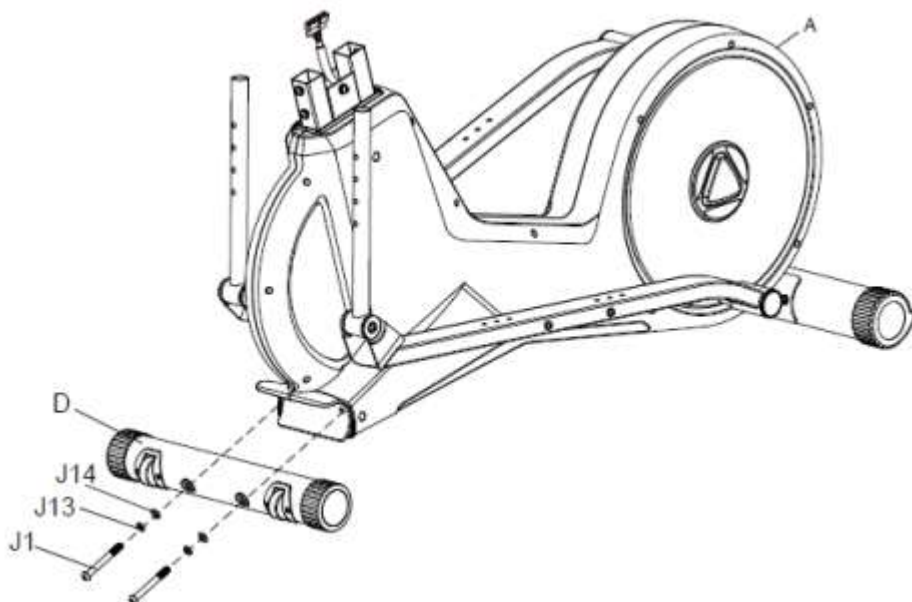
Odstranite vnaprej nameščene podložke (C2), vzmetne podložke (C3) in matice (C4) z zadnjega nosilca (C).

Z 2 vijakoma (C1), podložko (C2), vzmetno podložko (C3) in matico (C4) pritrдите zadnji nosilec (C) na glavni okvir (A).



KORAK 2

Pritrdite sprednji nosilec (D) na glavni okvir (A) z dvema vijakoma (J1), vzmetno podložko (J13) in podložko (J14).

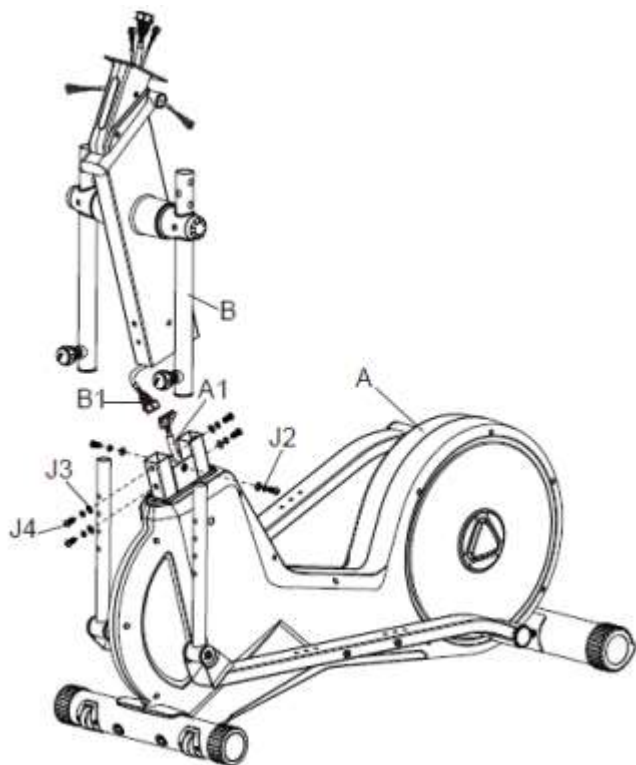


3. KORAK

Odstranite vijake (J1), vzmetne podložke (J2) in podložke (J3) z glavnega okvirja (A).

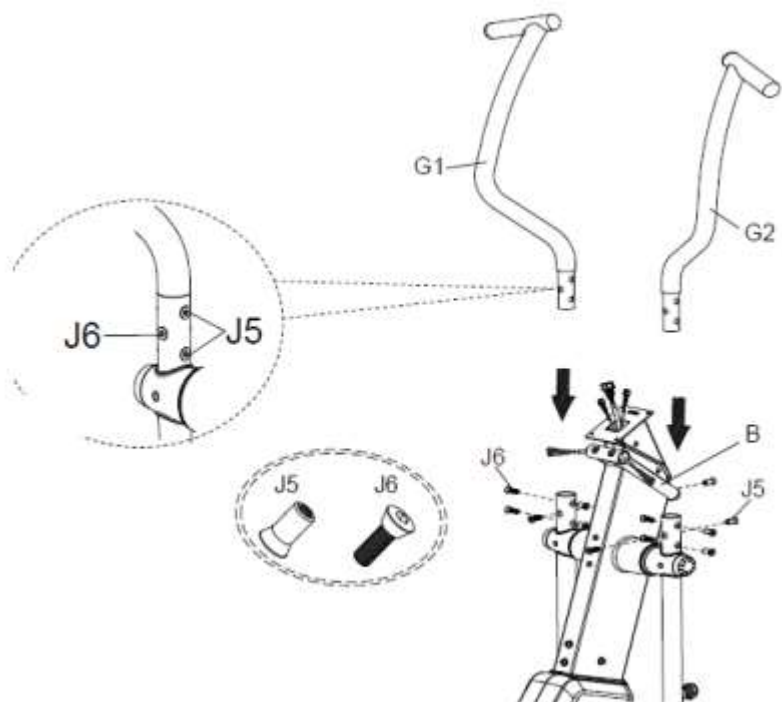
Povežite kabla (A1) in (B1), nato pritrdite srednji steber (B) na glavni okvir (A) z vijaki (J1), vzmetno podložko (J2) in podložko (J3).

Bodite previdni s kabli, ne stisnite jih med okvir in drog.



KORAK 4

Z vijaki (J5 in J6) pritrdite ročaja (G1 in G2) na srednji drog (B).



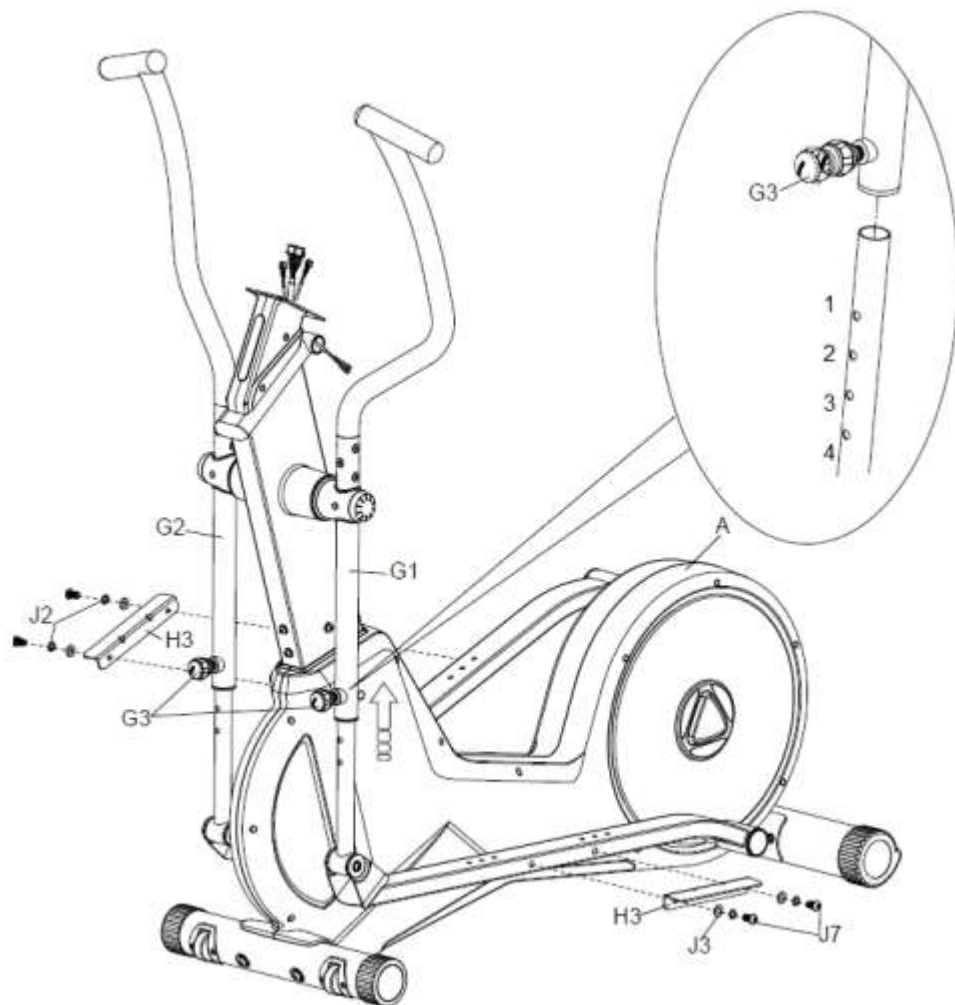
5. KORAK

Odstranite vnaprej nameščene vijake (J7), vzmetne podložke (J2) in podložke (J3).

Pritrdite železni nosilec (H3) na nosilec desnega pedala z vijaki (J7), vzmetno podložko (J2) in podložko (J3).
Ponovite na levi strani.

Pritrdite levi in desni ročaj (G1 in G2) na palice za pedala.

Nastavite višino z nastavljivimi luknjami in pravilno pritrdite gumbe (G3) na enaki višini na obeh ročajih.

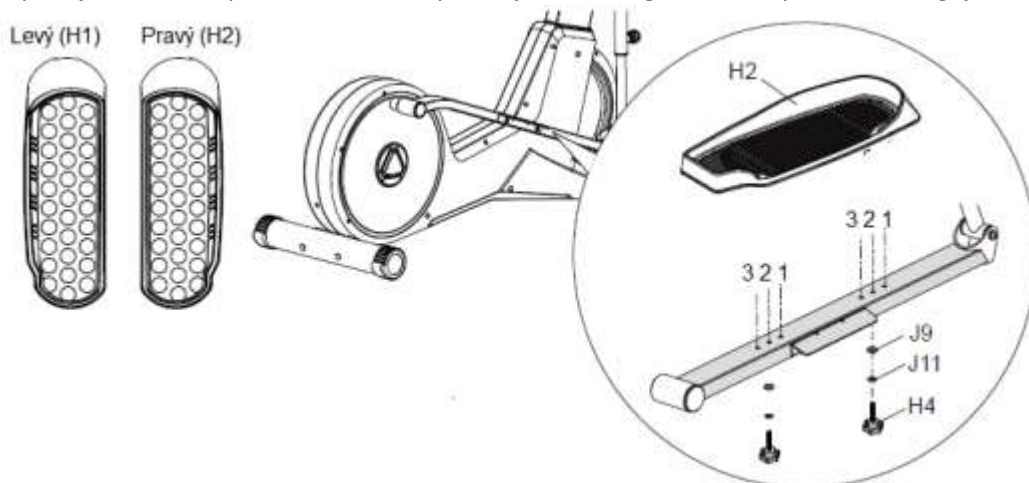


6. KORAK

Pritrdite desni pedal (H2) s podložko (J9), vzmetno podložko (J11) in gumbom (H4). Izberete lahko 3 položaje pedala.

Ponovite na levi strani.

Prepričajte se, da so pedala v enakem položaju in da so gumbi (H4) pravilno zategnjeni.



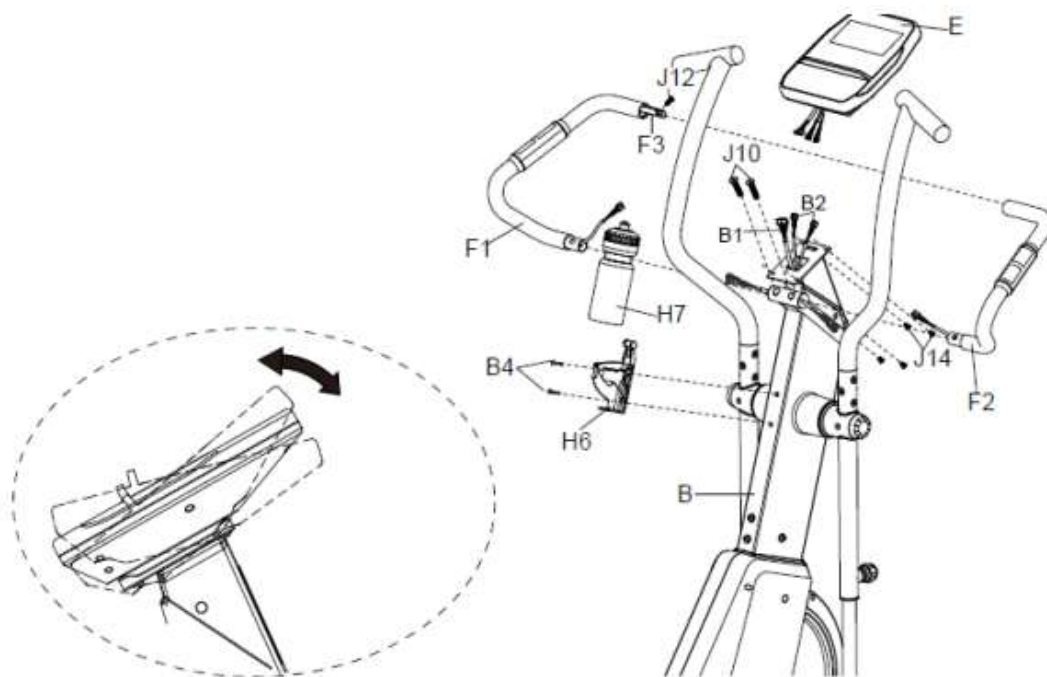
KORAK 7

Priključite kabla (B1 in B2) na nosilec (E) in pritrdite nosilec.

Pritrdite ročaje (F1 in F2) na sredinski drog z vijakom (J10), železnim nosilcem (F3) in vijakom (J12)

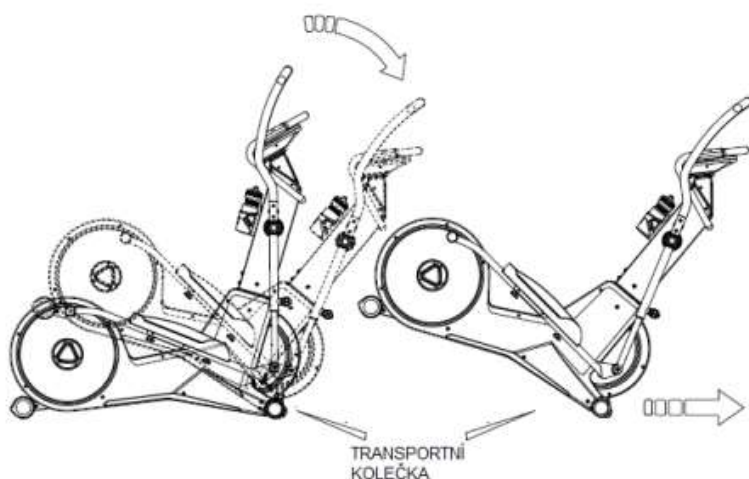
Odvijte vnaprej nameščene vijake (B4). Z vijaki (B4) pritrdite držalo za steklenice na srednji drog (B).

Pazite, da ne stisnete kablov.



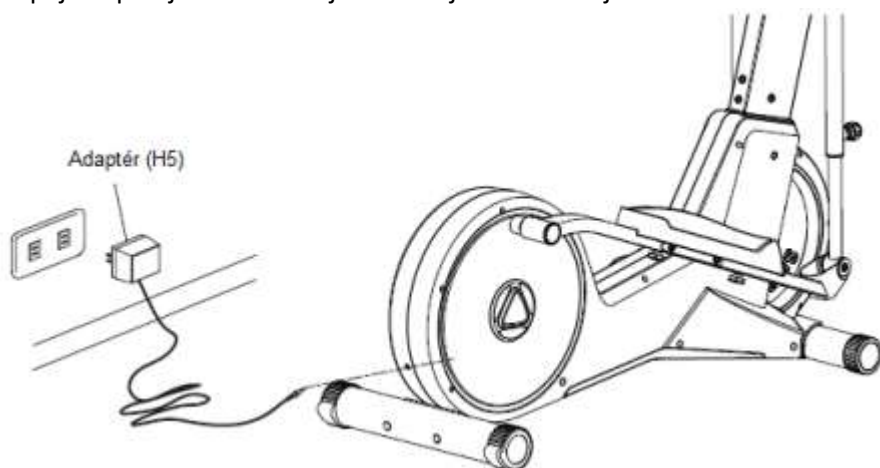
PREMIKANJE

Sprednji nosilec ima vgrajena kolesa. Nagnite stroj na prednja kolesa in se premikajte počasi.



ADAPTERSKI PRIKLUČEK

Napajalni priključek se nahaja na zadnji strani okvirja.



KONZOLA

GUMBI

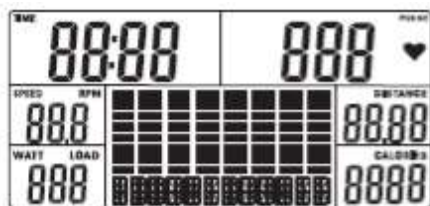
START/STOP	Začne ali ustavi vadbo
OKREVANJE	Test srčne aktivnosti
+	Gumb za izbiro ali dodajanje vrednosti
-	Gumb za izbiro ali zmanjšanje vrednosti
PONASTAVITEV	Če je program ustavljen, se z njim vrnete v meni
QUICK KEY	Hiter zagon programa
MODE	Potrditev
USB	Samo za polnjenje tablice/mobilnega telefona

VKLOP

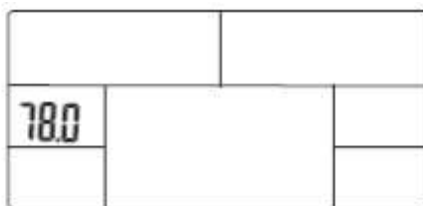
Ko priključite napajanje ali držite gumb RESET 3 sekunde, vklopite LCD zaslon. Prikazali se bodo vsi podatki in oglasil se bo zvočni signal. Prikaže se 78. (Sliki 1 in 2)

Z gumboma +/- izberite uporabniški profil 0-4 in potrdite z MODE. (Sliki 3 in 4)

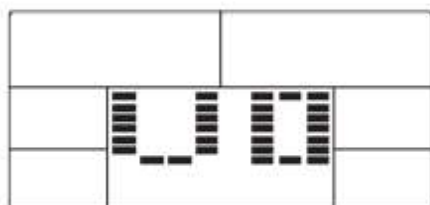
Nato nastavite podatke o spolu, starosti, teži in višini. Podatke lahko urejate z gumbi +/- (slika 5-8)



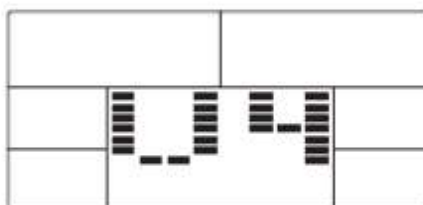
Obr. 1



Obr. 2



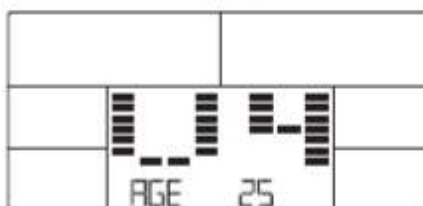
Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8

UPORABNIŠKI PROFIL

Spol	Moški Ženski
Starost	10-99
Višina	100-200
Teža	20-150

IZBIRA PROGRAMA

Ko nastavite profil, pritisnite MODE in s +/- izberite: MANUAL (ročni program) – PROGRAM – FITNES – WATT – USER PROGRAM (uporabniški program) – HRC

TIME (ČAS)	0:00 – 99:00
SPEED (HITROST)	0,0 – 99,9
DISTANCE (RAZDALJA)	0,00 – 99,95
CALORIES (KALORIJE)	0 – 990
PULSE (PULZ)	60 – 220
RPM (OBRATI NA MINUTO)	15 – 999
WATT (MOČ)	10 – 350
LOAD (OBREMENITEV)	1-16

PROGRAMI

ROČNI PROGRAM

Pritisnite in držite RESET 3 sekunde, izberite profil in nastavite podatke ali samo pritisnite RESET.

Z gumboma +/- izberite MANUAL in potrdite z gumbom MODE (slika 8)

Nastavite obremenitev in potrdite z MODE (slika 9)

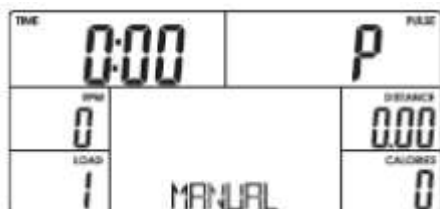
Nastavite vrednosti za čas, razdaljo, kalorije in ciljni srčni utrip. (Slika 10-13)

Za zagon programa uporabite gumb START/STOP. Za prilagoditev obremenitve uporabite gumb +/- (slika 14)

Ponovno pritisnite gumb START/STOP, da začasno ustavite program.

Pritisnite RESET, da se vrnete na nastavitve.

Če 3 sekunde držite RESET, se boste vrnili v glavni meni (slika 15).



Obr. 8



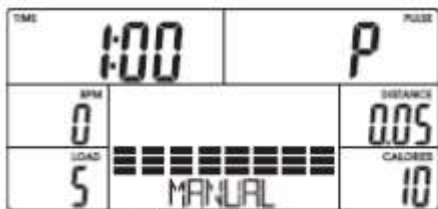
Obr. 9



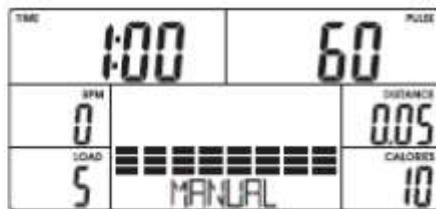
Obr. 10



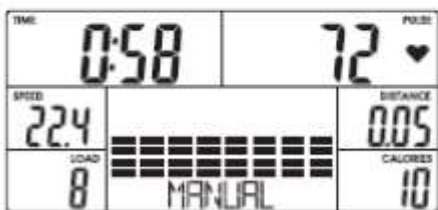
Obr. 11



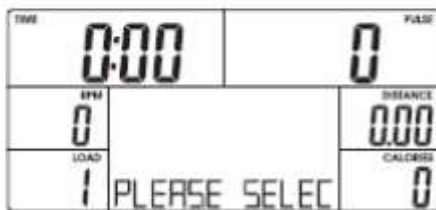
Obr. 12



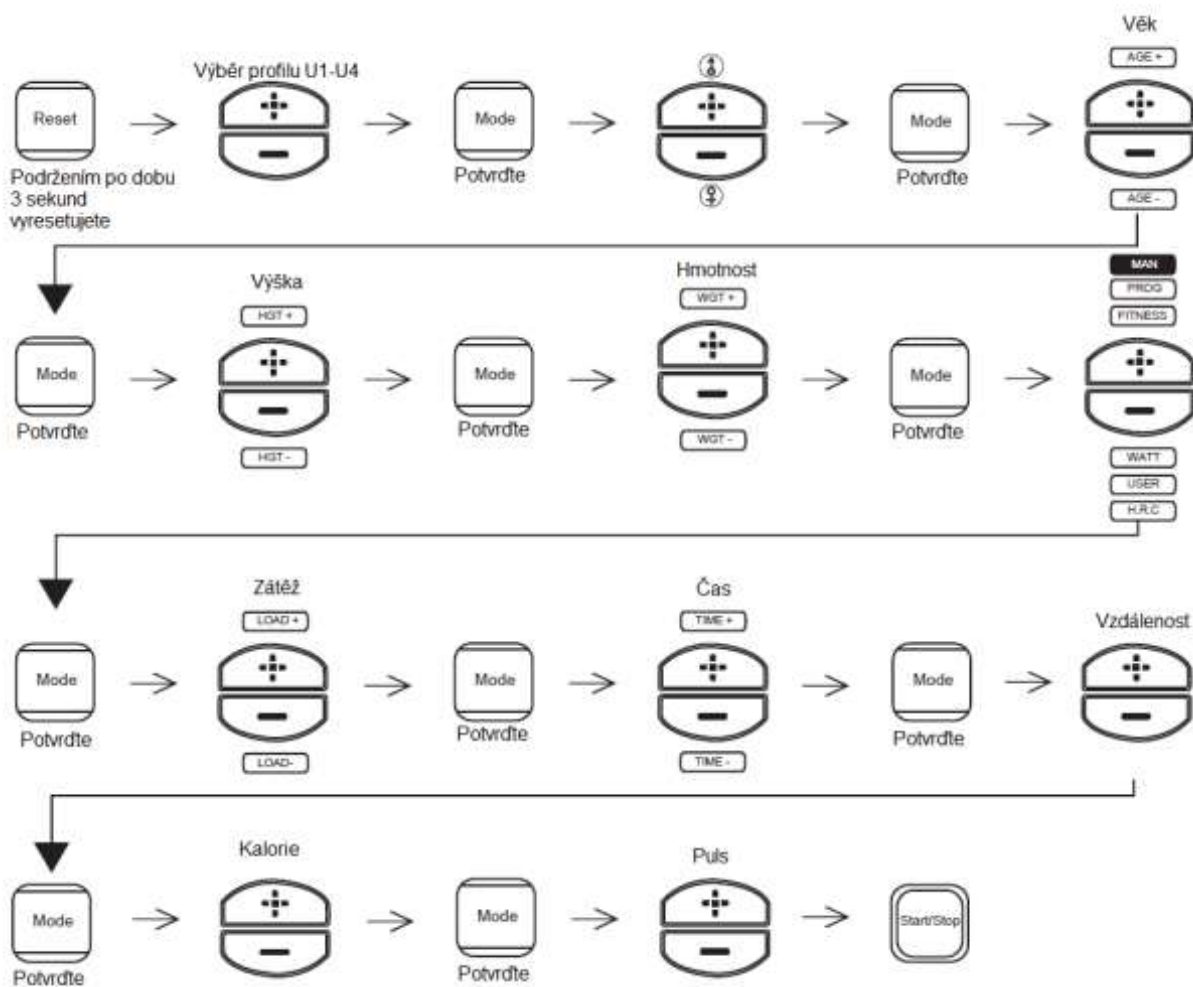
Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15



IZBIRA PROGRAMA

Pritisnite in držite RESET 3 sekunde, izberite profil in nastavite podatke ali samo pritisnite RESET.

Z gumboma +/- izberite PROGRAM in potrdite z gumbom MODE (slika 16).

Z gumboma +/- izberite program 1-12 in potrdite s tipko MODE (slika 17) ali izberite program s tipkama za hitro izbiro P1-P12 (slika 18).

Nastavite obremenitev in potrdite z MODE (slika 19)

Nastavite vrednosti za čas, razdaljo, kalorije in ciljni srčni utrip. (Slika 20-23)

Za zagon programa uporabite gumb START/STOP. Za prilagoditev obremenitve uporabite gumb +/-.

Ponovno pritisnite gumb START/STOP, da začasno ustavite program.

Pritisnite RESET, da se vrnete na nastavitve.

Držite RESET 3 sekunde, da vstopite v stanje pripravljenosti.



Obr. 16



Obr. 17

TLAČÍTKA RYCHLÉHO VÝBĚRU

QUICK KEY



Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



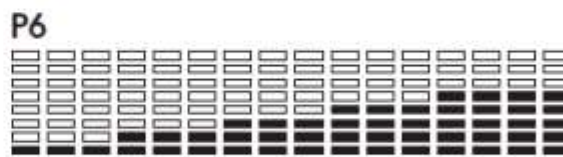
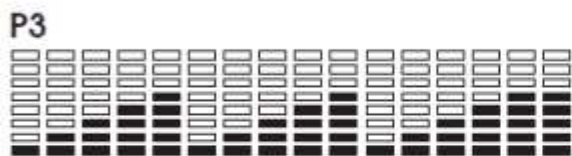
Obr. 21

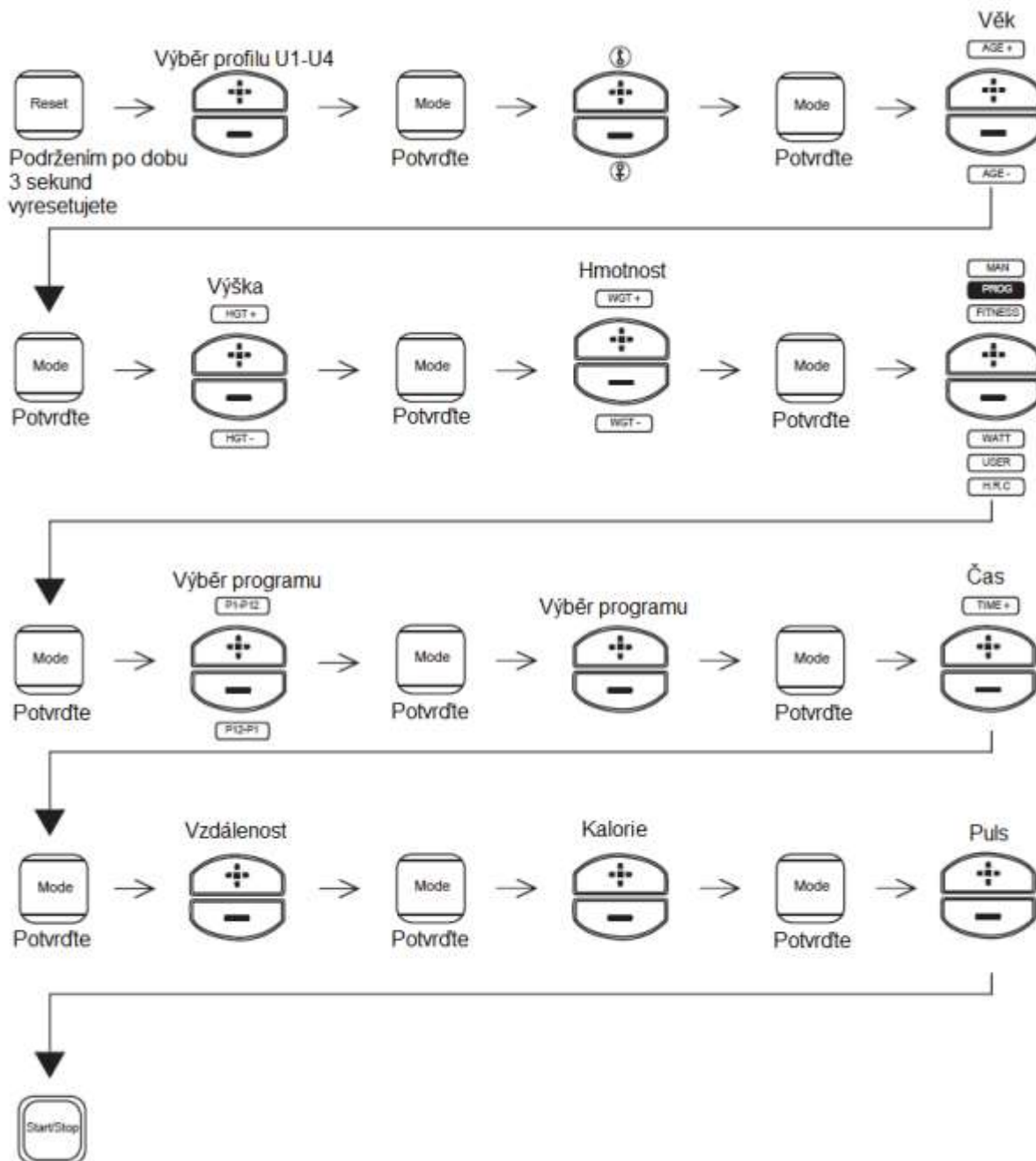
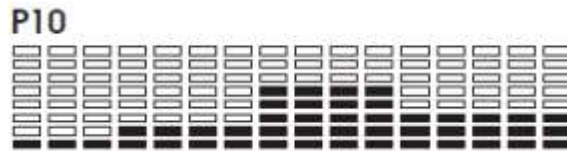
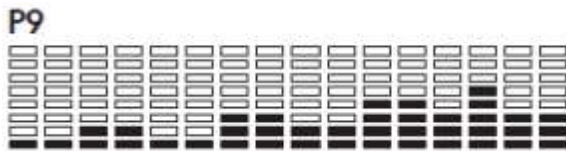


Obr. 23



Obr. 23





FITNES PROGRAM

Pritisnite in držite RESET 3 sekunde, izberite profil in nastavite podatke ali samo pritisnite RESET.

Z gumboma +/- izberite PROGRAM in potrdite z gumbom MODE (slika 16).

Za zagon programa uporabite gumb START/STOP. Za prilagoditev obremenitve uporabite gumb +/-.

Po 12 minutah se prikažejo rezultati vadbe.

Ponovno pritisnite gumb START/STOP, da začasno ustavite program.

Pritisnite RESET, da se vrnete na nastavitve.

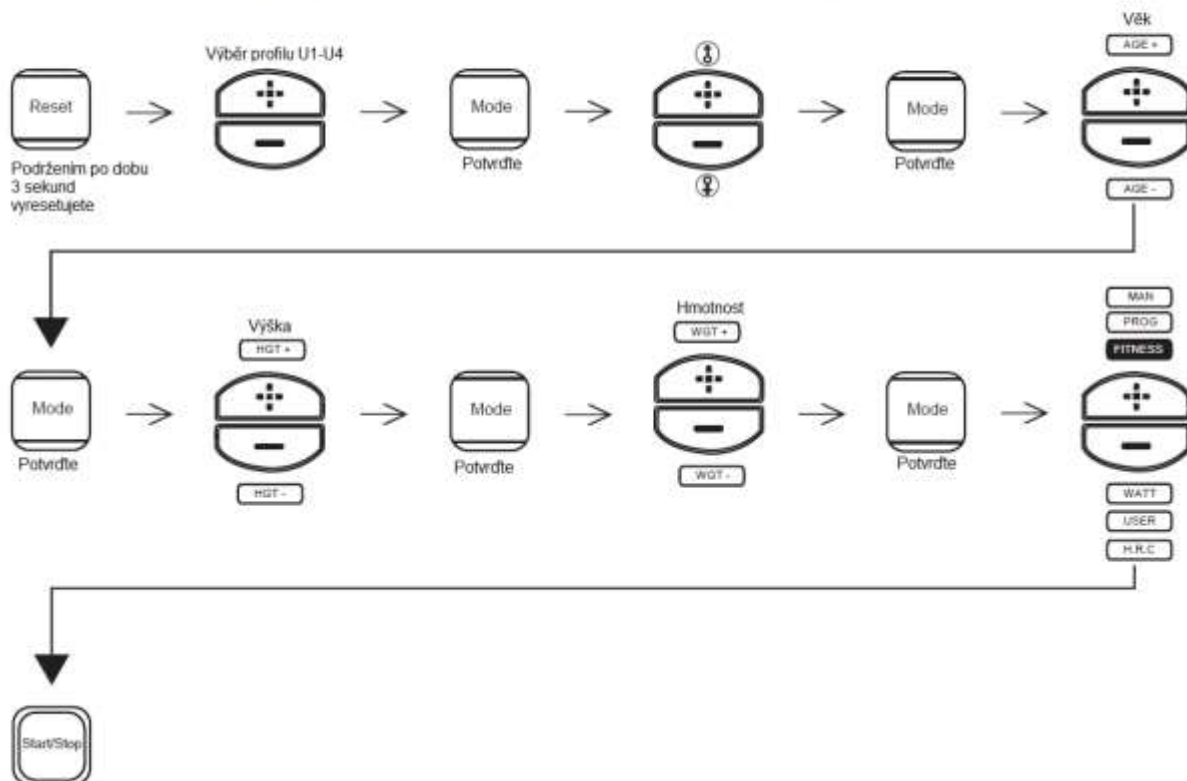
Držite RESET 3 sekunde, da vstopite v stanje pripravljenosti.



Obr. 24



Obr. 25



WATT NAČIN

Pritisnite in držite RESET 3 sekunde, izberite profil in nastavite podatke ali samo pritisnite RESET.

Z gumboma +/- izberite WATT in potrdite z gumbom MODE (slika 26).

Z gumboma +/- izberite vrednost in potrdite z gumbom MODE (slika 27).

Nastavite vrednosti za čas, razdaljo, kalorije in ciljni srčni utrip. (Slika 28-31)

Za zagon programa uporabite gumb START/STOP. Za prilagoditev obremenitve uporabite gumb +/-.

Ponovno pritisnite gumb START/STOP, da začasno ustavite program.

Pritisnite RESET, da se vrnete na nastavitve.

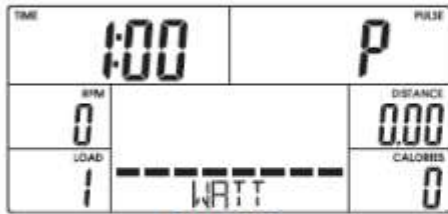
Držite RESET 3 sekunde, da vstopite v stanje pripravljenosti.



Obr. 26



Obr. 27



Obr. 28



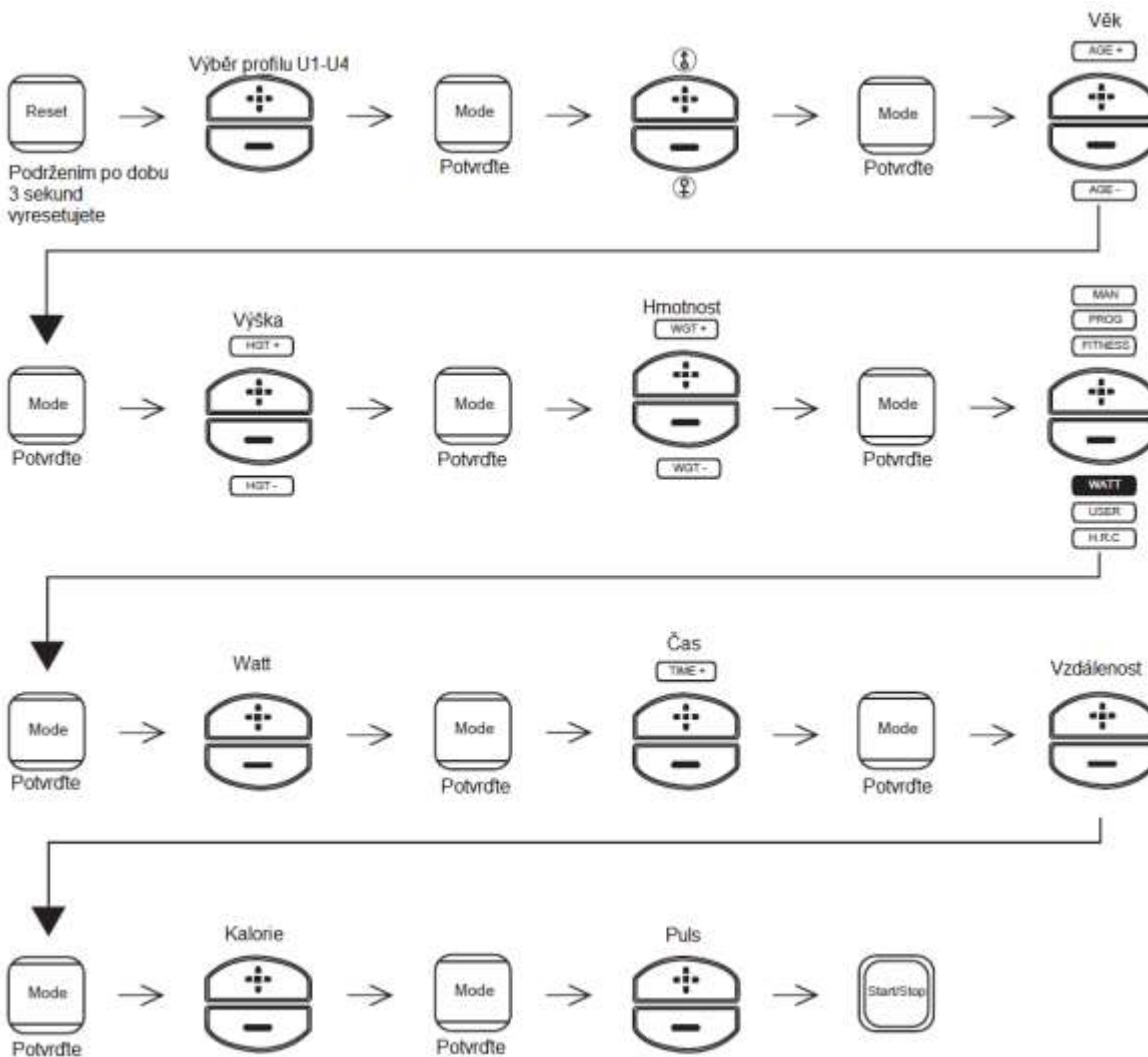
Obr. 29



Obr. 30



Obr. 31



UPORABNIŠKI NAČIN

Pritisnite in držite RESET 3 sekunde, izberite profil in nastavite podatke ali samo pritisnite RESET.

Z gumboma +/- izberite UPORABNIK in potrdite z gumbom MODE (slika 32).

Z gumboma +/- izberite obremenitev za vsak stolpec, potrdite z gumbom MODE in nastavite naslednji stolpec.

Pritisnite gumb MODE za 3 sekunde, da potrdite nastavitve. (slika 33)

Nastavite vrednosti za čas, razdaljo, kalorije in ciljni srčni utrip. (Slika 34-37)

Za zagon programa uporabite gumb START/STOP. Za prilagoditev obremenitve uporabite gumb +/-.

Ponovno pritisnite gumb START/STOP, da začasno ustavite program.

Pritisnite RESET, da se vrnete na nastavitve.

Držite RESET 3 sekunde, da vstopite v stanje pripravljenosti.



Obr. 32



Obr. 33



Obr. 34



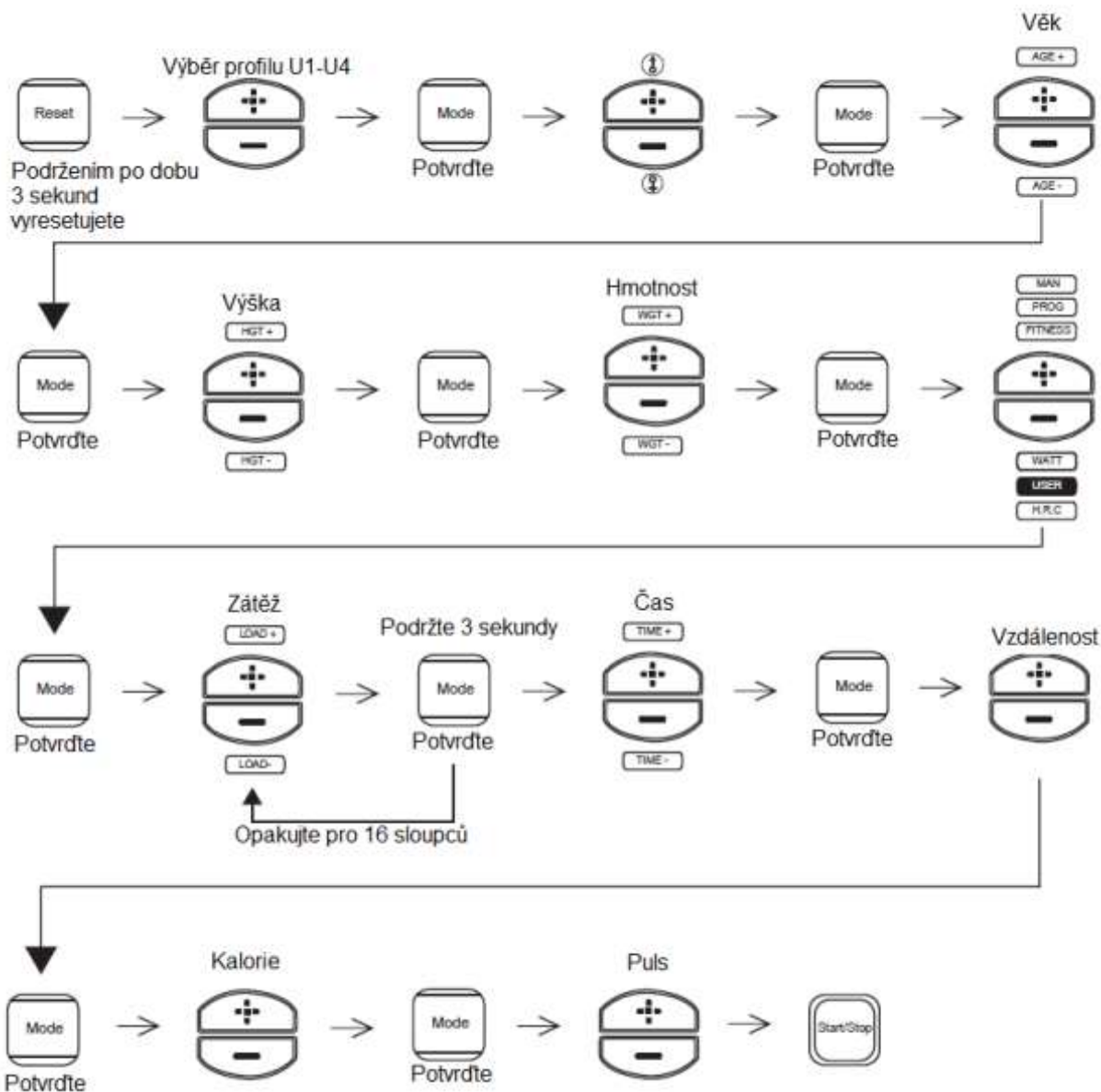
Obr. 35



Obr. 36



Obr. 37



PROGRAM HRC

Pritisnite in držite RESET 3 sekunde, izberite profil in nastavite podatke ali samo pritisnite RESET.

Izberite HRC z gumboma +/- in potrdite z gumbom MODE (slika 38).

Izberite ciljni srčni utrip med 55 %, 75 %, 90 % ali nastavite z gumbi +/- (Slika 39-42). Vrednost se spreminja glede na starost uporabnika.

Če izberete CILJ, lahko nastavite ciljno vrednost z uporabo gumbov +/-.

Nastavite vrednosti za čas, razdaljo, kalorije in ciljni srčni utrip. (Slika 43-45)

Za zagon programa uporabite gumb START/STOP. Za prilagoditev obremenitve uporabite gumb +/-.

Ponovno pritisnite gumb START/STOP, da začasno ustavite program.

Pritisnite RESET, da se vrnete na nastavitve.

Držite RESET 3 sekunde, da vstopite v stanje pripravljenosti.

TIME	0:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
LOAD	1	CALORIES	0
HRC			

Obr. 38

TIME	0:00	PULSE	107
RPM	0	DISTANCE	0.00
LOAD	1	CALORIES	0
HRC			

Obr. 39



Obr. 40



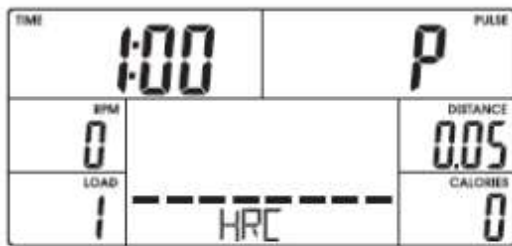
Obr. 41



Obr. 42



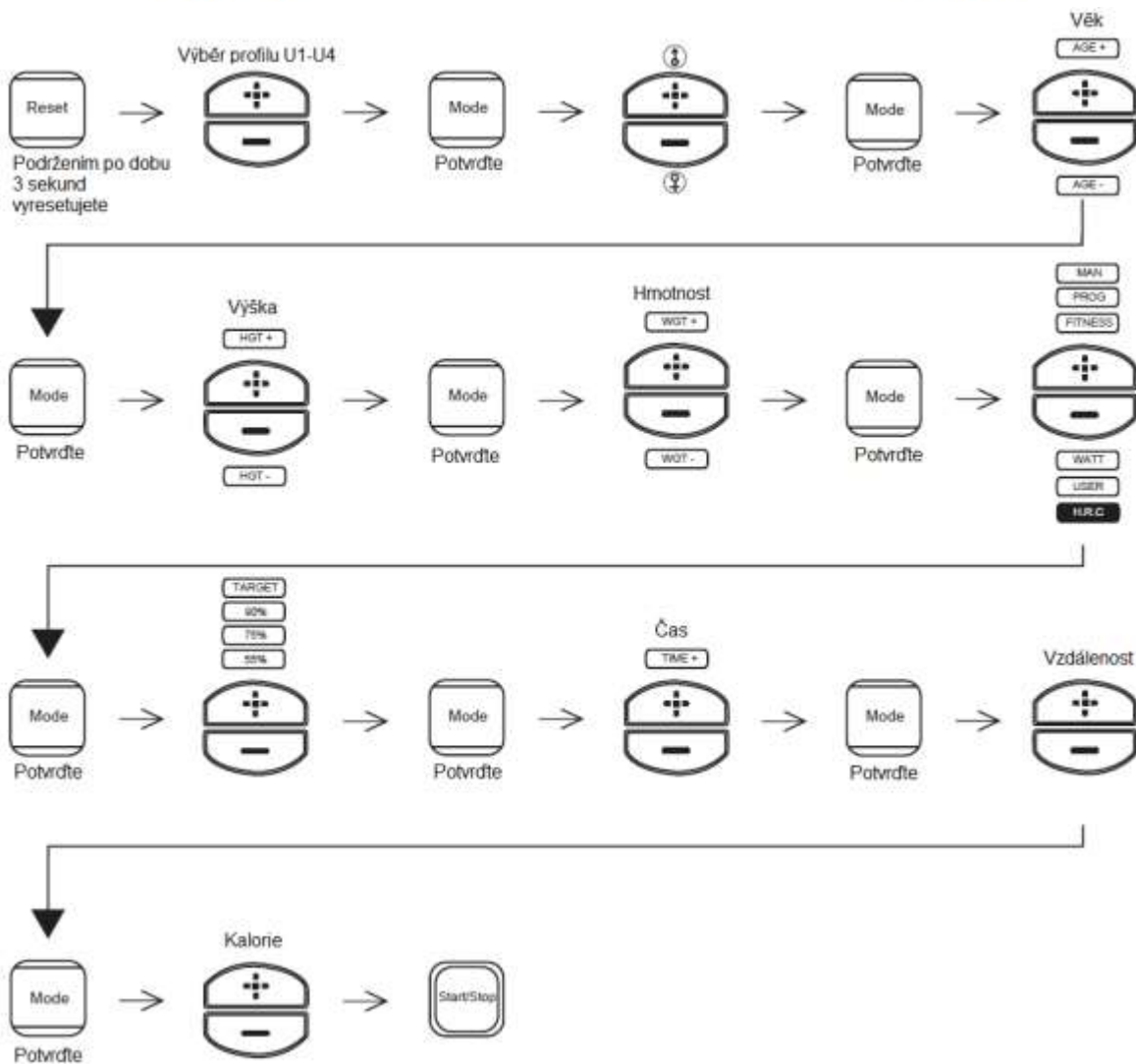
Obr. 43



Obr. 44



Obr. 45



OBNOVITEV

Po vadbi primate ročaje in pritisnete RECOVERY. Vse funkcije prikaza se ustavijo in prikaže se samo čas z odštevanjem 00:60. (slika 46). Po odštevanju se prikaže rezultat (slika 47)



Obr. 46



Obr. 47

Ponovno pritisnete RECOVERY, da se vrnete v glavni meni.

Če utrip ni zaznan, se prikaže Er (napaka) (slika 48).



Obr. 48

UPORABA ELIPTIČNEGA TRENERJA

Eliptični trener je priljubljena fitness naprava, ena najnovejših in najučinkovitejših naprav za domačo vadbo.

Pri vadbi na eliptičnem trenerju se noge premikajo po eliptični krivulji.

Eliptični trener je pogosta zamenjava za sobna kolesa in tekalne steze, saj je bolj nežen do vaših sklepov.

Zahvaljujoč ročkam razgibate tudi zgornjo polovico telesa.

Pri vadbi prenašate težo z ene noge na drugo. Poskusite ohraniti pokončno in naravno držo.

Pri tem vam bodo pomagali prijemi. Poiščite popolno mesto za držanje ročajev in se poskušajte premikati čim bolj naravno.

VZDRŽEVANJE

- Za čiščenje uporabljajte samo mehko krpo in blag detergent.
- Plastičnih delov ne čistite z abrazivi ali topili.
- Po vsaki uporabi obrišite znoj.
- Napravo zaščitite pred vlago in ekstremnimi temperaturami.
- Zaščitite svojo napravo, računalnik in konzolo pred neposredno sončno svetlobo.
- Redno preverjajte tesnost vseh vijakov in matic.
- Hraniti na suhem in čistem mestu izven dosega otrok.

VARSTVO OKOLJA

Po koncu življenjske dobe izdelka ali v primeru, da nadaljnje popravilo ne bi bilo več ekonomsko ugodno, izdelek zavrzite v skladu z lokalnimi predpisi in na okolju prijazen način. Izdelek odnesite na najbližje označeno zbirno mesto. Z odlaganjem po predpisih boste pripomogli k ohranjanju dragocenih naravnih virov in preprečili negativne vplive na okolje ali zdravje ljudi. Če niste prepričani, se posvetujte z lokalnimi pristojnimi organi, da preprečite kršitev predpisov in kasnejšo kazen.

Baterij ne odvrzite med običajne odpadke, temveč jih oddajte na mesta, ki so določena za recikliranje.