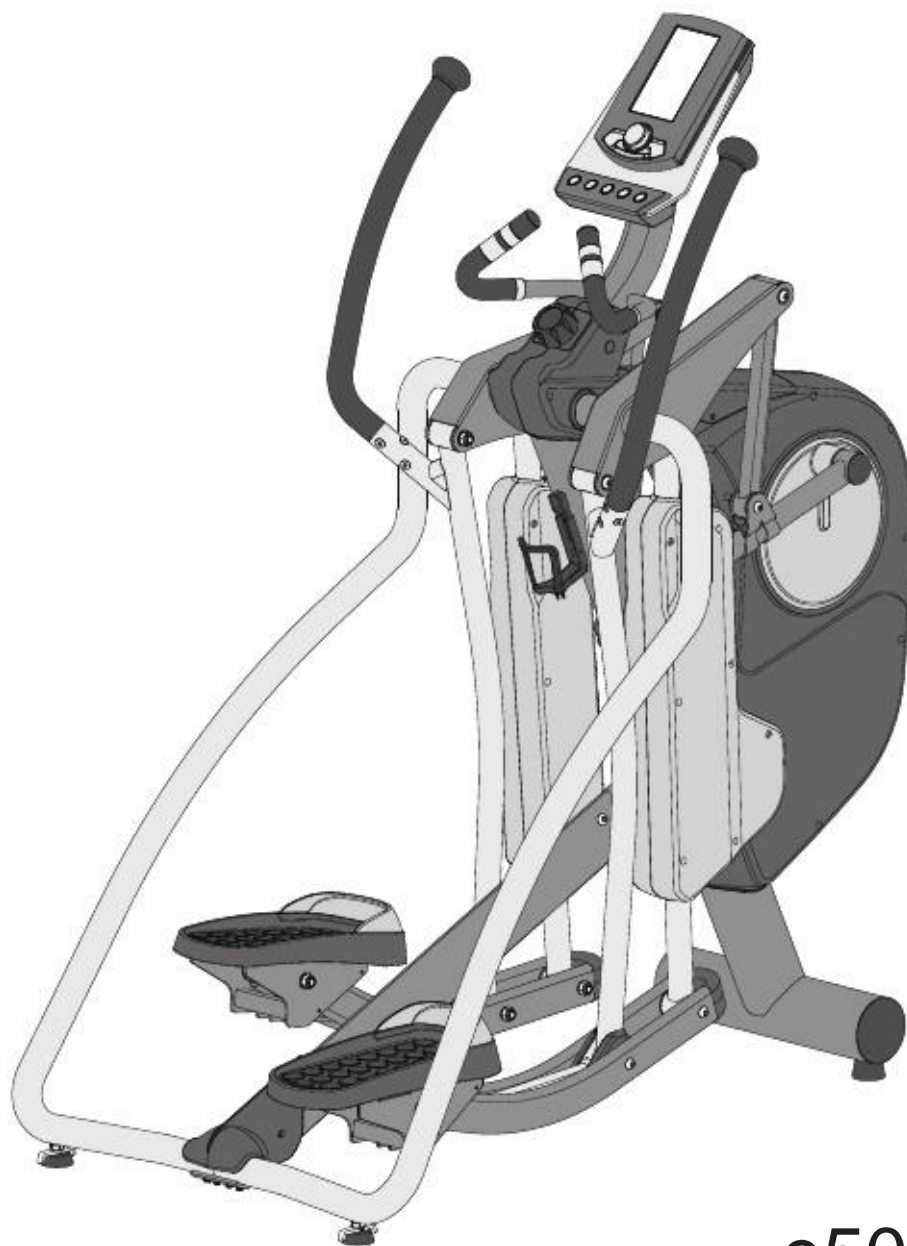


Eliptický Trenažer



model: e500

SPORTOP®

Návod k obsluze

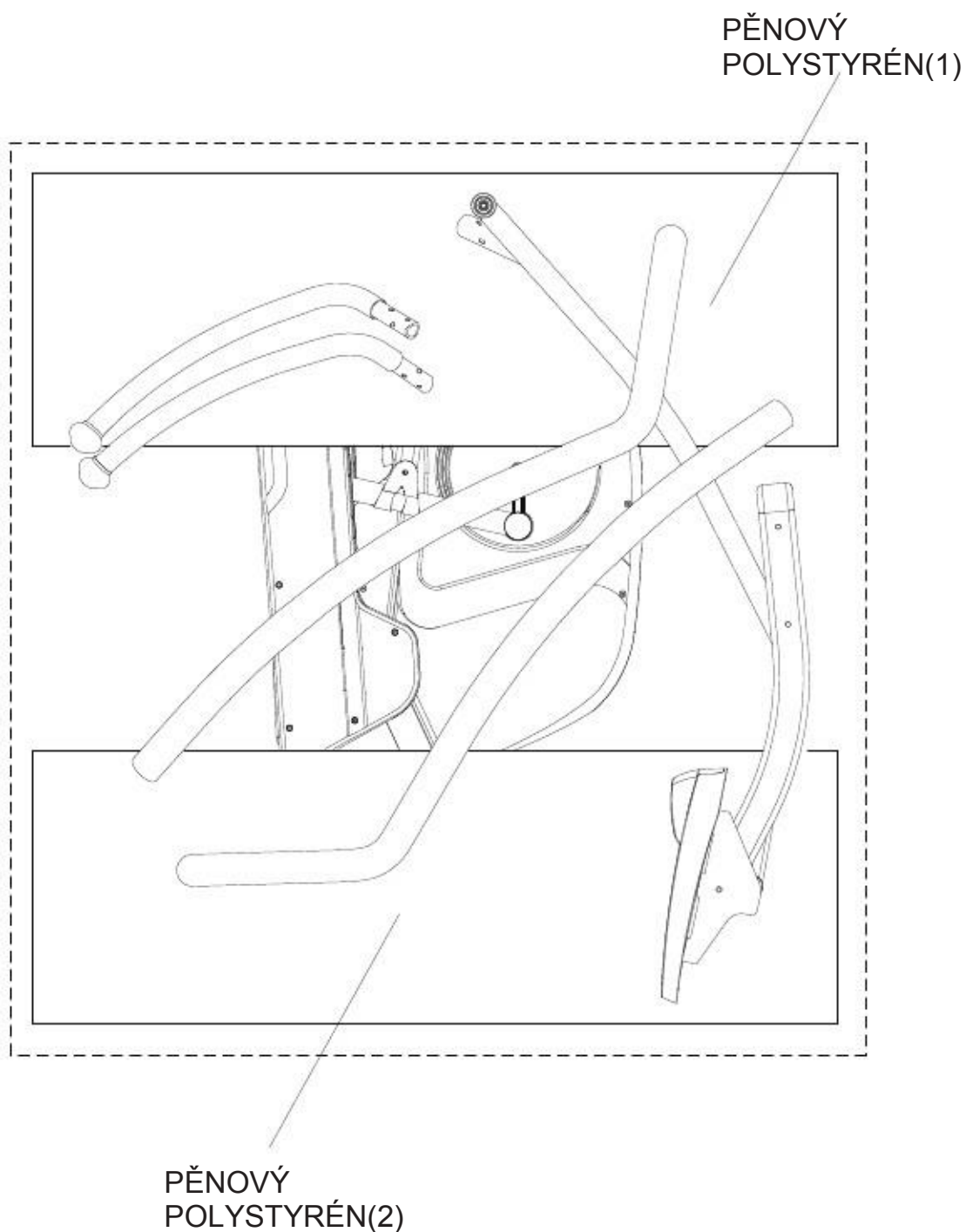
Čeština

Upozornění:

Pokyny k vybalení stroje:

A. POLOŽTE KRABICI NA ZEM TAK, ABY BYLO MOŽNÉ ZVEDNOUT VÍKO. VYBALTE ŘÍDÍTKA, BOČNÍ NOSNÉ TRUBKY, TRUBKU PEDÁLU A NÁVODU K OBSLUZE. ODSTRAŇTE HORNÍ PĚNOVÉ KOUSKY #1 A #2 A POKRAČUJTE VE VYBALOVÁNÍ KONZOLE, NOSNÉ TRUBKY KONZOLE, PROSTŘEDNÍ NOSNÉ TRUBKY, NOSNÉ TRUBKY PEDÁLU A MONTÁŽNÍ BALÍČEK, ALE HLAVNÍ RÁM (A) A SPODNÍ PĚNOVÉ KOUSKY #3 A #4 NECHTE PROZATÍM DO DALŠÍCH POKYNŮ UVNITŘ KRABICE.

B. POZNÁMKA: Z BEZPEČNOSTNÍCH DŮVODŮ NEOTÁČEJTE ŠROUB BLOKUJÍCÍ PEDÁLE DO ODEMČENÉ POLOHY DOKUD VÁM K TOMU NEBUDE DÁN POKYN NA KONCI MONTÁŽNÍHO PROCESU.

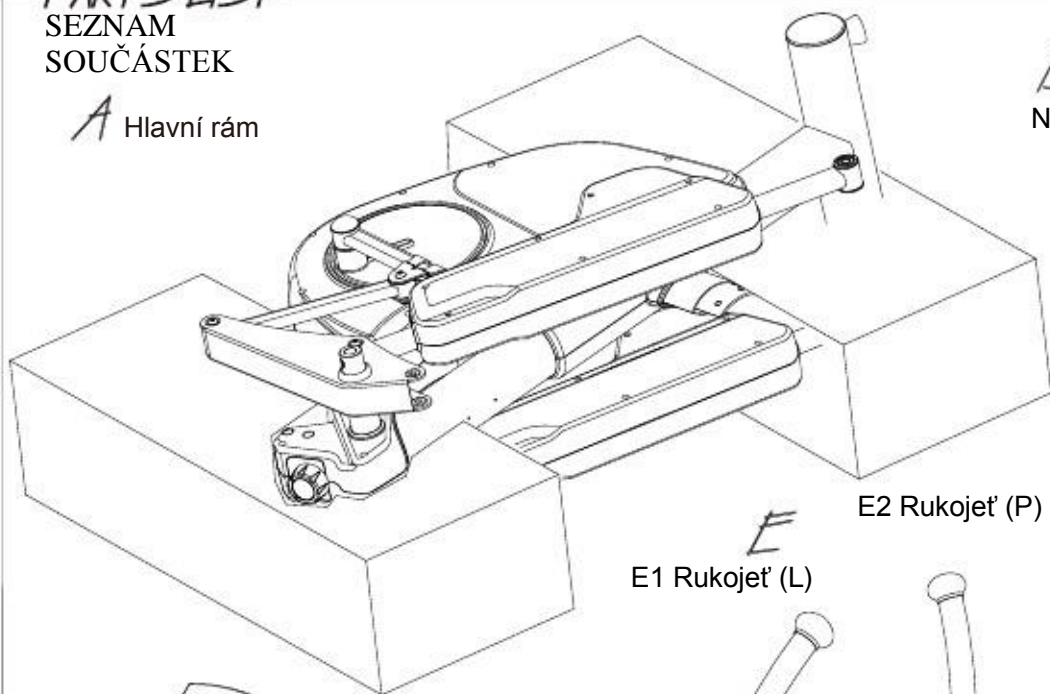


PARTS LIST

SEZNAM SOUČÁSTEK

A Hlavní rám

D
Nosná trubka konzole



E2 Rukojeť (P)

H
Držák na láhev

E
E1 Rukojeť (L)



G Konzole

B
B1 Nosná trubka pedálu (L)

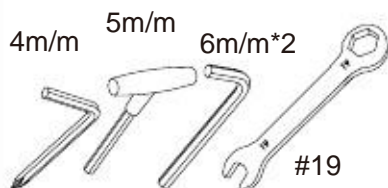
B2 Nosná trubka pedálu (R)

C
C1 Boční spojovací trubka (L)

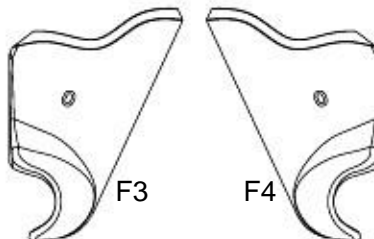
C2 Boční spojovací trubka (P)

F
F1 Prostřední nosná trubka

Nářadí



F2 Železný držák



F3 F4
Kryt spoje (L+P)

(J1) Šroub M8X16

(J2) Šroub M8X60

(J3) Šroub M12X73

(J4) Matice M12

(J5) Šroub M12X109

(J6) Šroub M5

(J8) Šroub M8X20

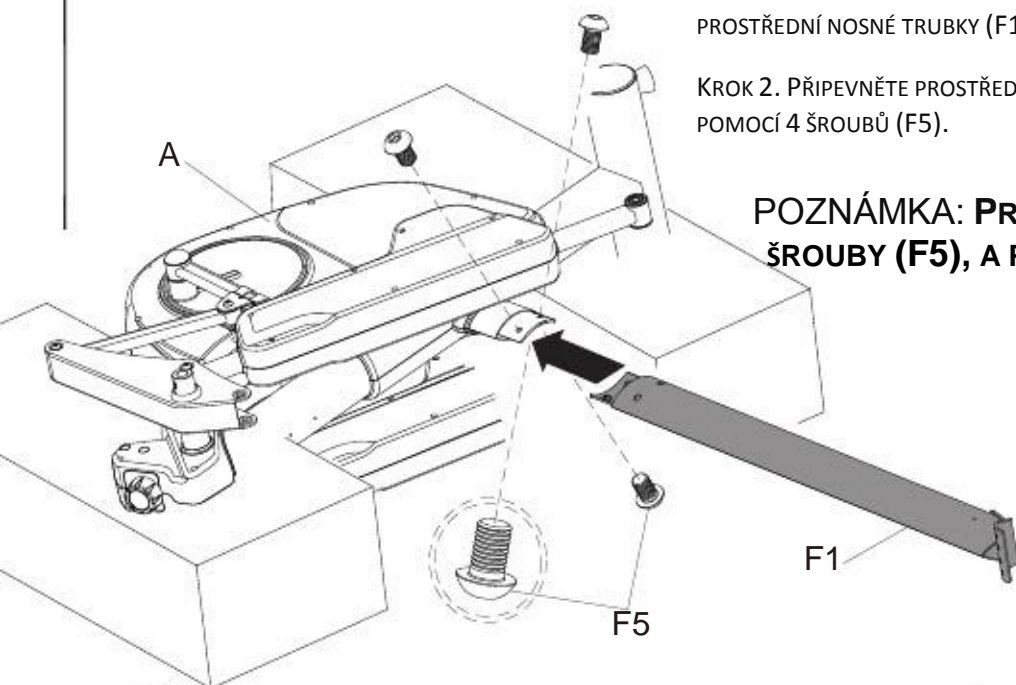
(J9) Podložka M12

FIGURE 1
 FIGURE 1 MONTÁŽ PROSTŘEDNÍ NOSNÉ TRUBKY (F1)

Krok 1. DEMONTUJTE 2 ŠROUBY (F5) Z HLAVNÍHO RÁMU (A) A 2 KUSY Z PROSTŘEDNÍ NOSNÉ TRUBKY (F1).

KROK 2. PŘIPEVNĚTE PROSTŘEDNÍ NOSNOU TRUBKU (F1) K HLAVNÍMU RÁMU (A) POMOCÍ 4 ŠROUBŮ (F5).

POZNÁMKA: PROSÍM UTÁHNĚTE VŠECHNY ČTYŘI ŠROUBY (F5), A PAK POSTUPEK K OBRÁZKU 2.



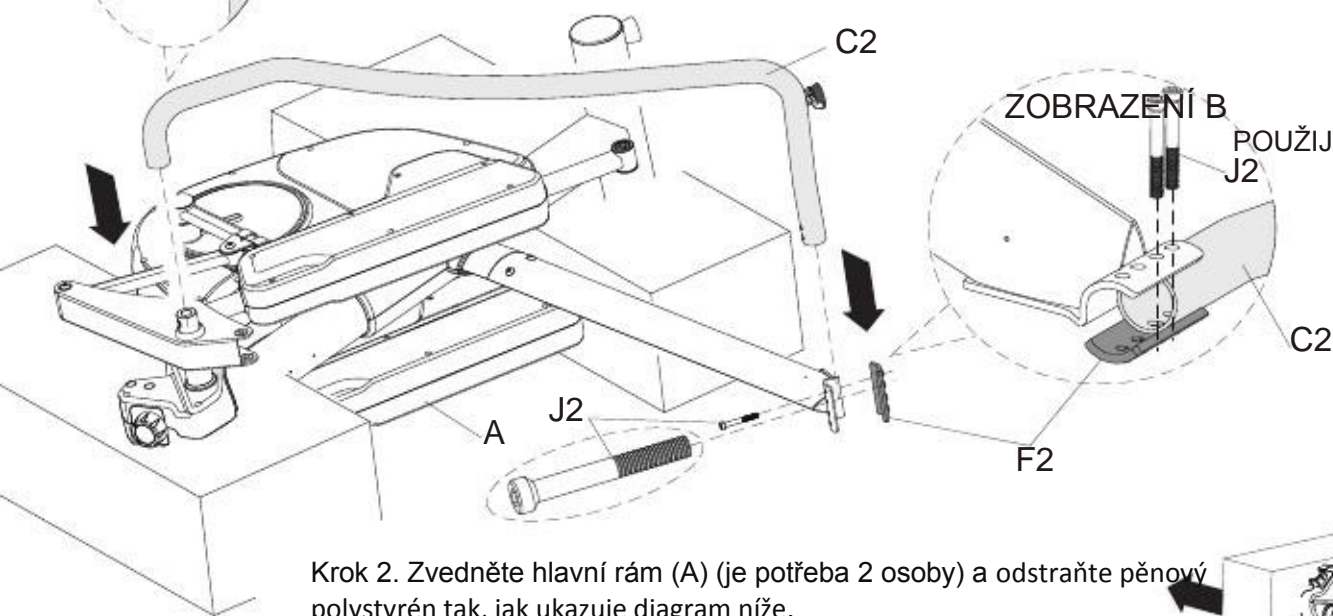
POUŽIJTE NÁŘADÍ: 6m/m

ZOBRAZENÍ A

FIGURE 2 MONTÁŽ PRAVÉ SPOJOVACÍ TRUBKY

Krok 1. Připevněte pravou spojovací trubku (C2) k hlavnímu rámu (A). Zajistěte ji pomocí šrouby (J8) podle zobrazení A, a dvěma šrouby (J2) s železným držákem (F2) podle zobrazení B.

POZNÁMKA: Prosím neutahujte šrouby (J8 a J2), aby montáž byla snadnější.



POUŽIJTE NÁŘADÍ: 6m/m

Krok 2. Zvedněte hlavní rám (A) (je potřeba 2 osoby) a odstraňte pěnový polystyrén tak, jak ukazuje diagram níže.

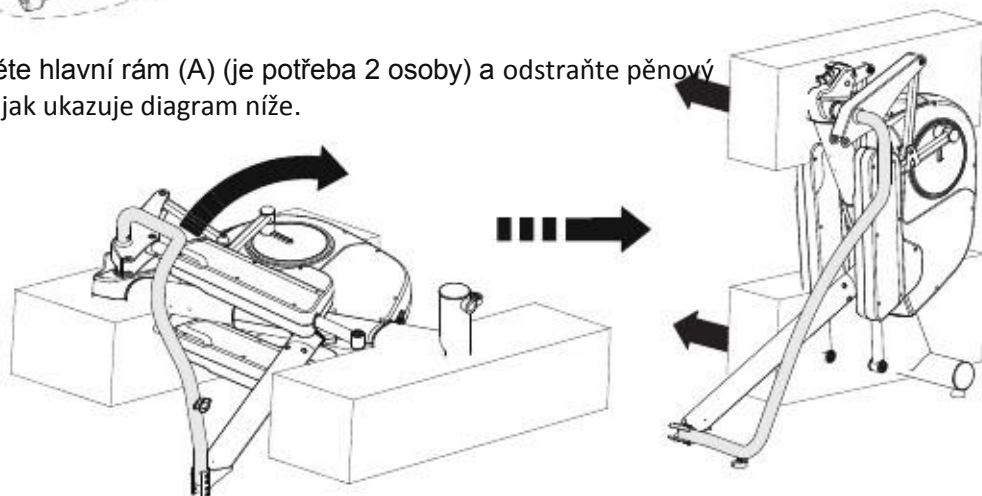


FIGURE 3

MONTÁŽ LEVÉ SPOJUJÍCÍ TRUBKY A KRYTŮ

Krok 1. Připevněte levou spojovací trubku (C1) k hlavnímu rámu (A).

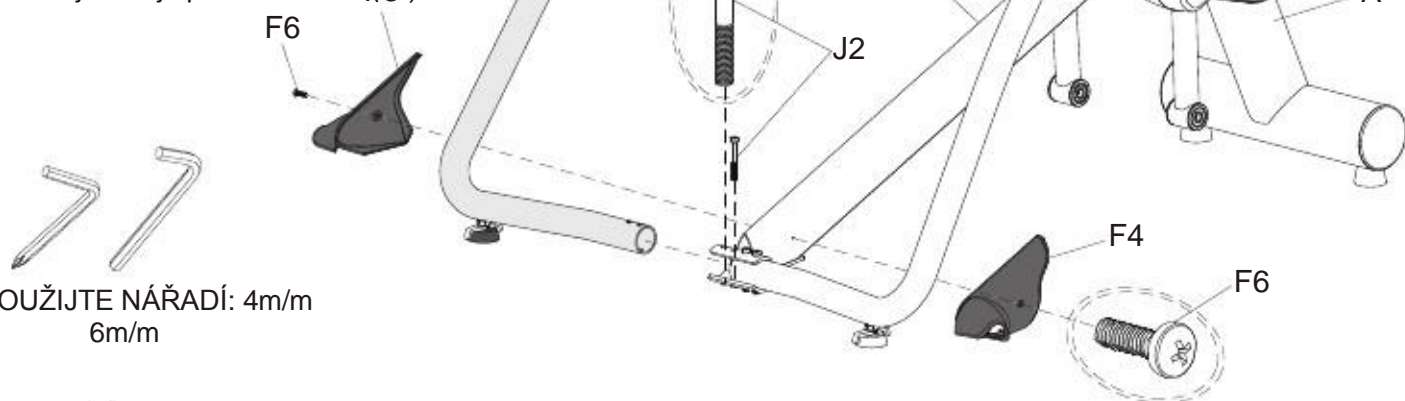
Zajistěte ji pomocí šroubu (J8) na horní straně a dvou šroubů (J2) s železným držákem (F2) na spodní straně, stejně jako u pravé trubky (C2) na obrázku 2.

Krok 2. Nyní můžete dotáhnout všechny šrouby (J8, J2)

z obr. 2 i obr. 3.

Krok 3. Odmontujte 2 šrouby (F6) z prostřední nosné trubky (F1).

Krok 4. Připojte kryty (F3 a F4) na prostřední nosnou trubku (F1) a J8 a zajistěte je pomocí šroubů (F6).



POUŽIJTE NÁŘADÍ: 4m/m
6m/m

FIGURE 4

FIGURE 4

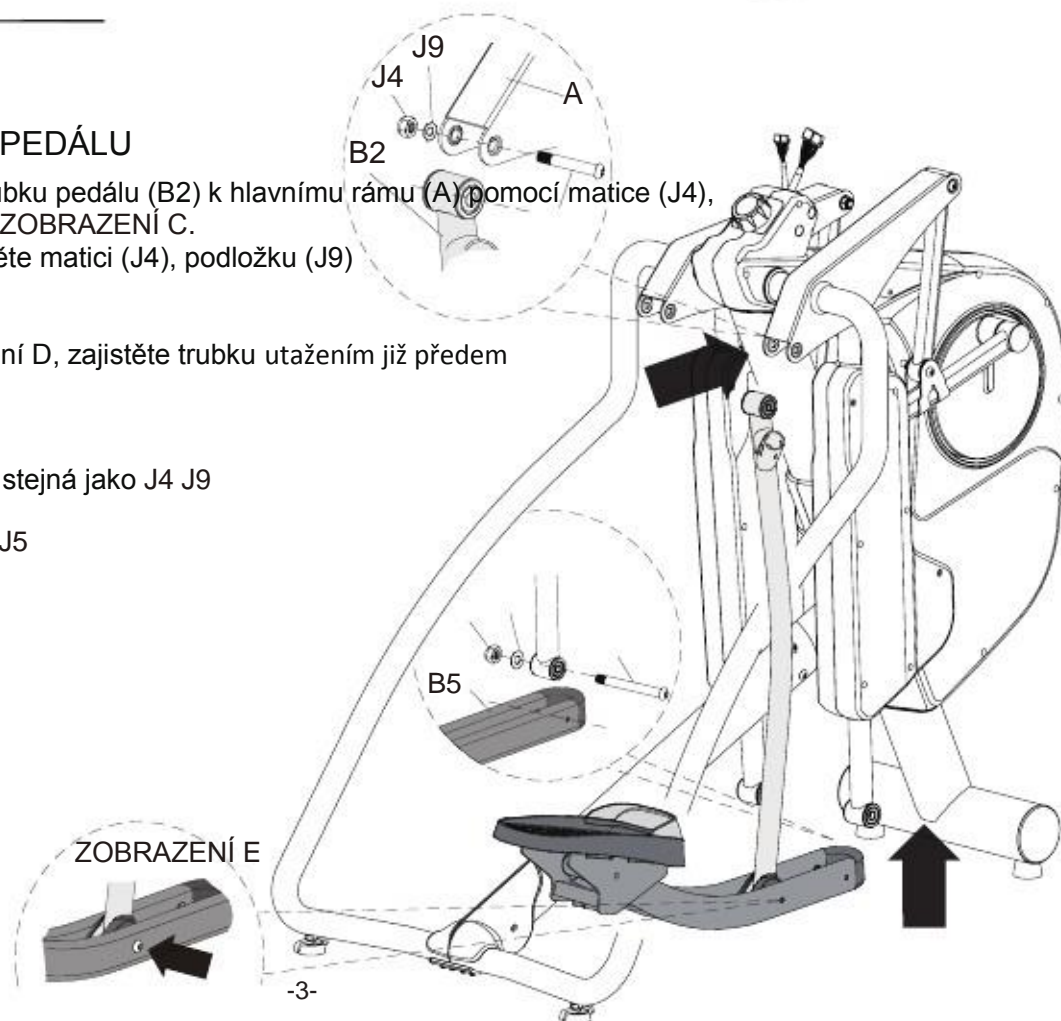
MONTÁŽ NOSNÉ TRUBKY PEDÁLU

Krok 1. Připojte pravou nosnou trubku pedálu (B2) k hlavnímu rámu (A) pomocí matice (J4), podložky (J9) a šroubu (J3) podle ZOBRAZENÍ C.

Krok 2. Podle Zobrazení D, utáhněte matici (J4), podložku (J9) a šroub (J3).

Krok 3. Po montáži podle Zobrazení D, zajistěte trubku utažením již předem vloženého šroubu (J5) a matice (J4)

Krok 4. Montáž levé trubky (B1) je stejná jako J4 J9 montáž pravé strany. J5



POUŽIJTE NÁŘADÍ: 6m/m
#19

FIGURE 5 MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Krok 1. Odstraňte šest předem vložených (J10 a J11)

šroubů z levé rukojeti (E1).

Krok 2. Připevněte levou rukojeť (E1) k hlavnímu rámu (A) a pomocí dvou

6mm imbusových klíčů připevněte všechny šrouby (J10 a J11) podle zobrazení F.

Krok 3. Montáž pravé rukojeti (E2) je stejná

jako montáž levé rukojeti.

POUŽIJTE NÁŘADÍ: 6m/m*2

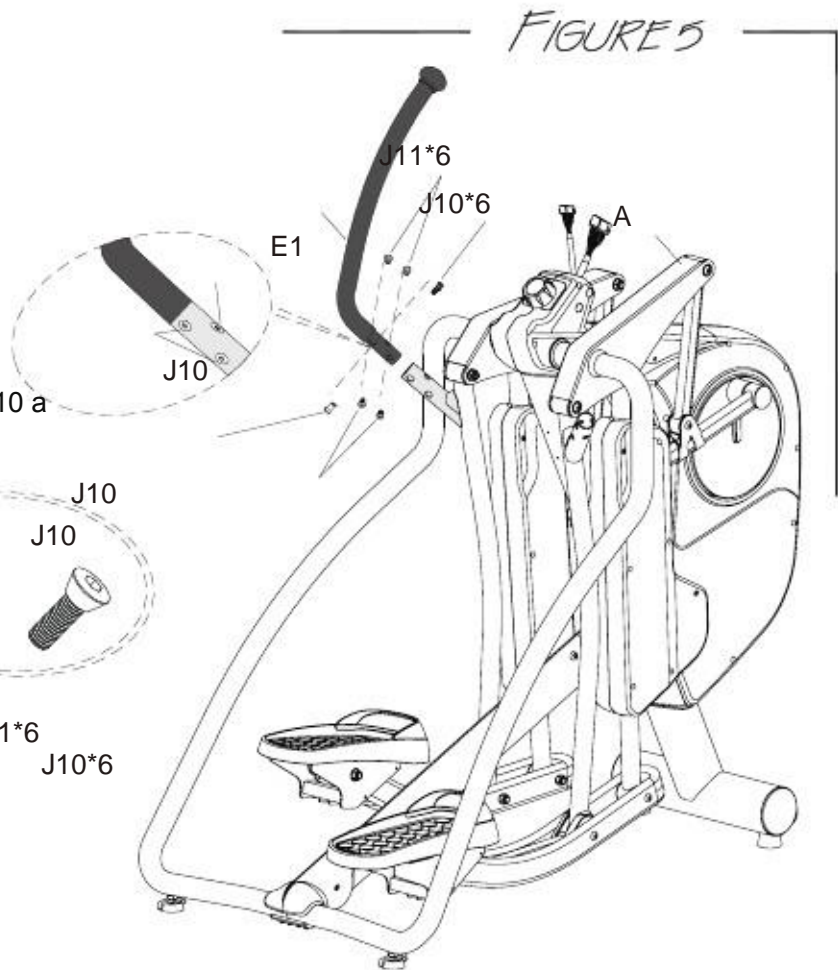


FIGURE 6

FIGURE 6

MONTÁŽ NOSNÉ TRUBKY KONZOLE A DRŽÁKU NA LÁHEV

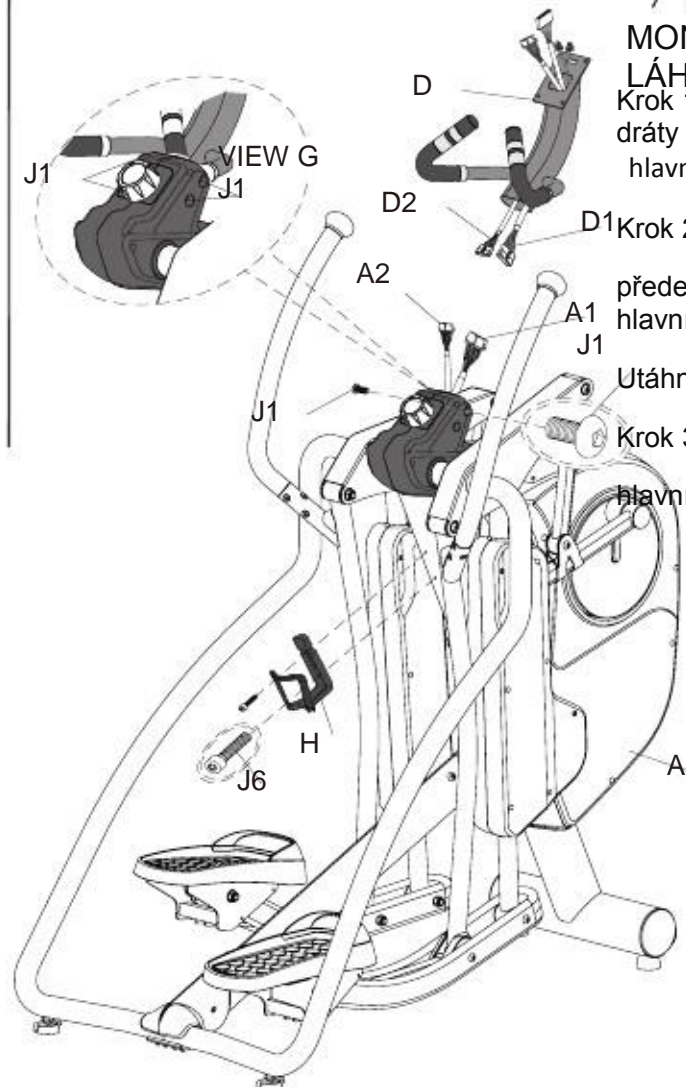
Krok 1. Připojte dráty (D1 a D2) vedoucí z nosné trubky konzole (D) s dráty (A1 a A2) vedoucí z hlavního rámu (A).

Krok 2. Použijte 2 šrouby (J1) a 2

předem vložené šrouby (J1) na připevnění nosné trubky konzole (D) k hlavnímu rámu (A).

Utáhněte čtyři šrouby (J1), jak je znázorněno na Zobrazení G.

Krok 3. Použijte šrouby (J6) k připevnění držáku na láhev (H) k hlavnímu rámu (A).



POUŽIJTE NÁŘADÍ: 4m/m
5m/m

FIGURE 1 MONTÁŽ KONZOLE

Krok 1. Odstraňte 4 šrouby (G1) z konzole (G).

Krok 2. Připojte dráty konzole (D1 a D2) a dráty měření tepové frekvence (D3) ke konzoli.

Ujistěte se, že jsou dráty propojeny správně.

Krok 3. Pokud je podlaha nerovná, použijte nastavitelný šroub pod boční spojovací trubkou na seřízení. Zatlačte a uložte nadbytečné konce drátů zpět do krytu a nosné trubky konzole (D).

Připevněte konzoli (G) na nosnou trubku konzole (D).



POUŽIJTE NÁŘADÍ :5m/m

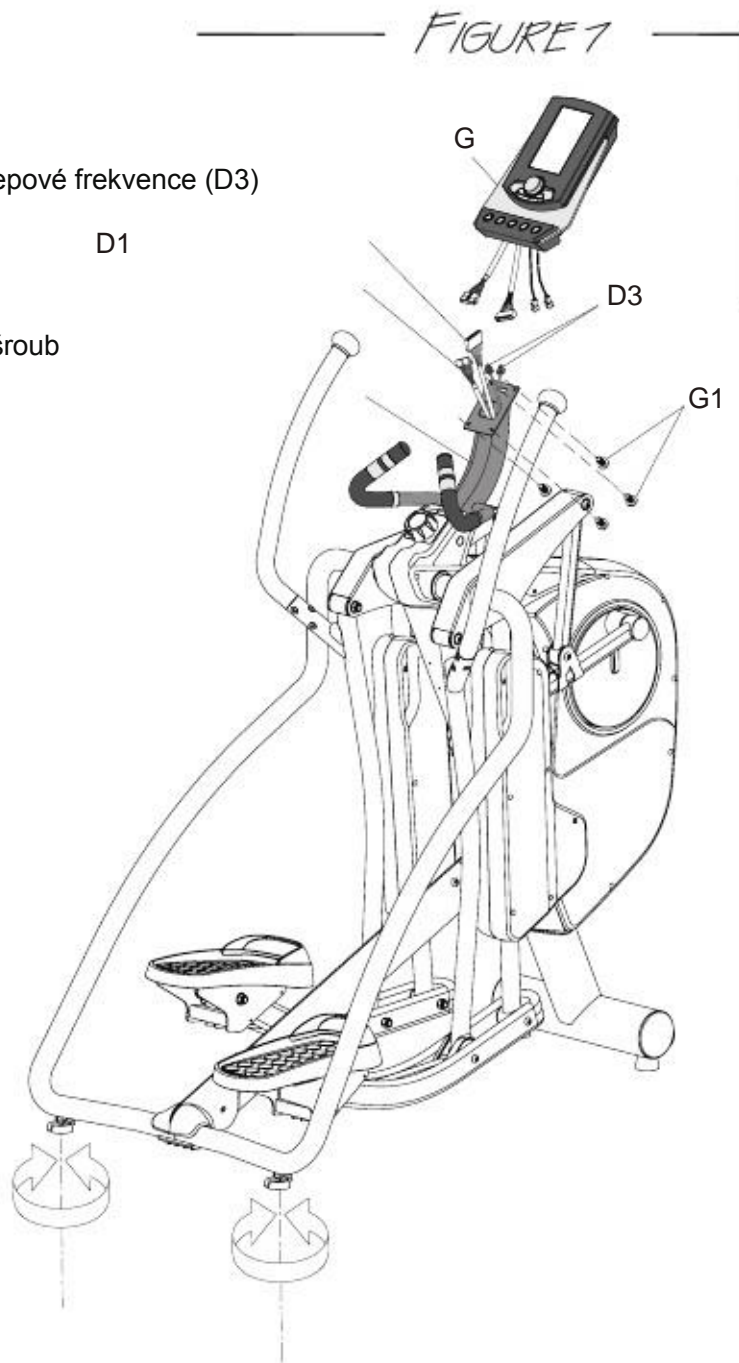


FIGURE 8

FIGURE 8

JAK UZAMKNOUT NOSNÉ TRUBKY OBOU PEDÁLŮ (B1 & B2)

Když je počítač ve stavu nečinnosti, otočte šroubem (A3), aby byl uzamčen,

a aby nosné trubky pedálů (B1 a B2) byly upevněny.

Tato funkce chrání děti či jiné uživatele přem ubližením.

Stroj by měl být

"ZAMČEN" vždy, když se nepoužívá.

UPOZORNĚNÍ: Pro vaši bezpečnost, nikdy zámek nepoužívejte, když je stroj v pohybu,

Pouze tehdy, když je stroj plně zastaven, je bezpečné otáčet uzamykajícím šroubem.

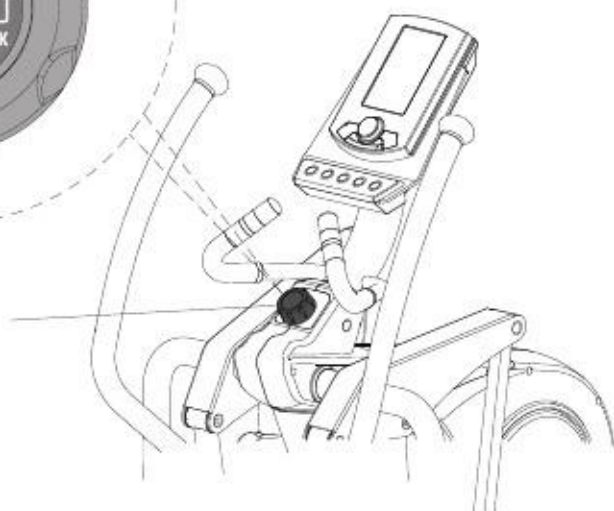
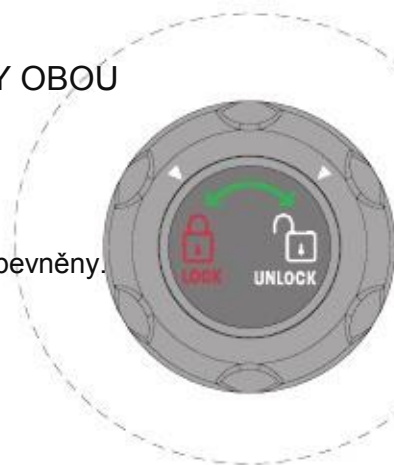


FIGURE 9

FIGURE 9 JAK ELIPTICKÝ TRENAŽER PŘESUNOUT

Pokud je třeba stroj přesunout na jiné místo, ujistěte se, že je šroub v pozici

"LOCK (UZAMČEN)", a pak zvedněte obě strany spojovací trubky tak, aby se přední kolečko dotýkalo země. Nyní můžete stroj přesunout na požadované místo.

Po přemístění, jemně stroj opět položte dolů na své nové místo.

***Neuzamčený šroub pedálů by mohl vést k vážnému zranění uživatele.

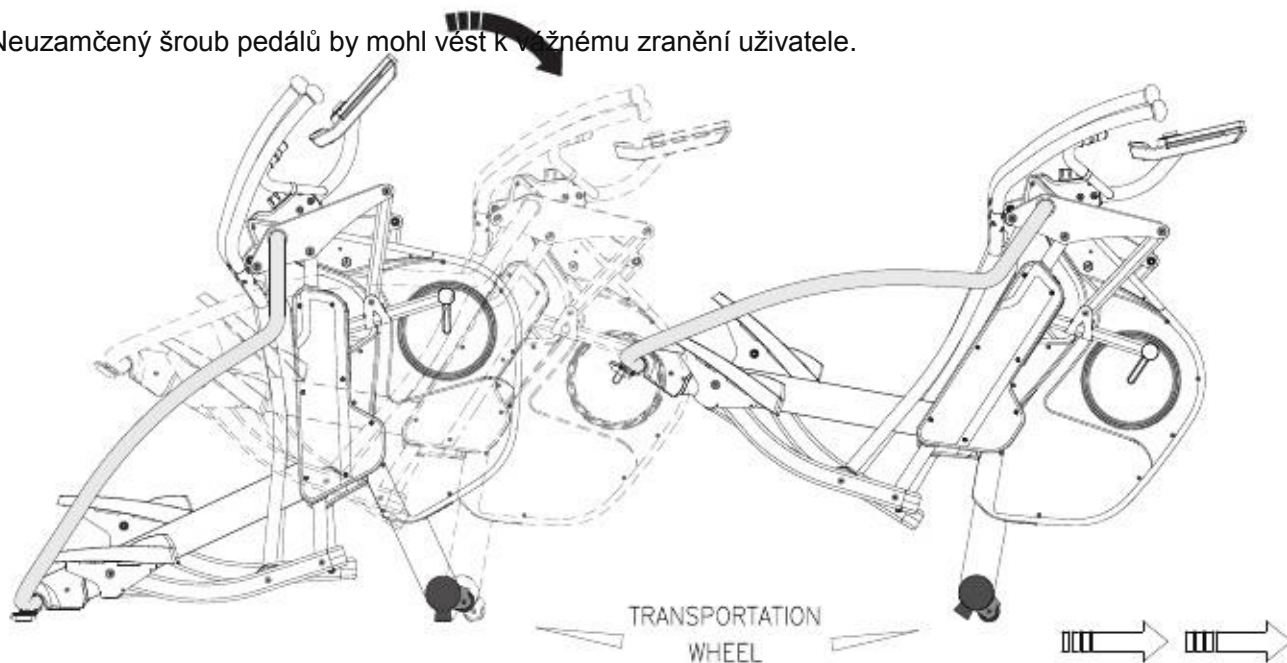


FIGURE 10

FIGURE 10 MONTÁŽ NAPÁJECÍHO KABELU

Připojte napájecí kabel do zásuvky na hlavním rámu a pak druhý konec kabelu zasuňte do zástrčky elektrické zásuvky.

** Spínač přetížení chrání zařízení pro přetížením.

Spínač přetížení vyskočí, když je stroj přetížen.

Prosím, vypněte napájení ze sítě.

Poté znovu připojte a spusťte stroj.

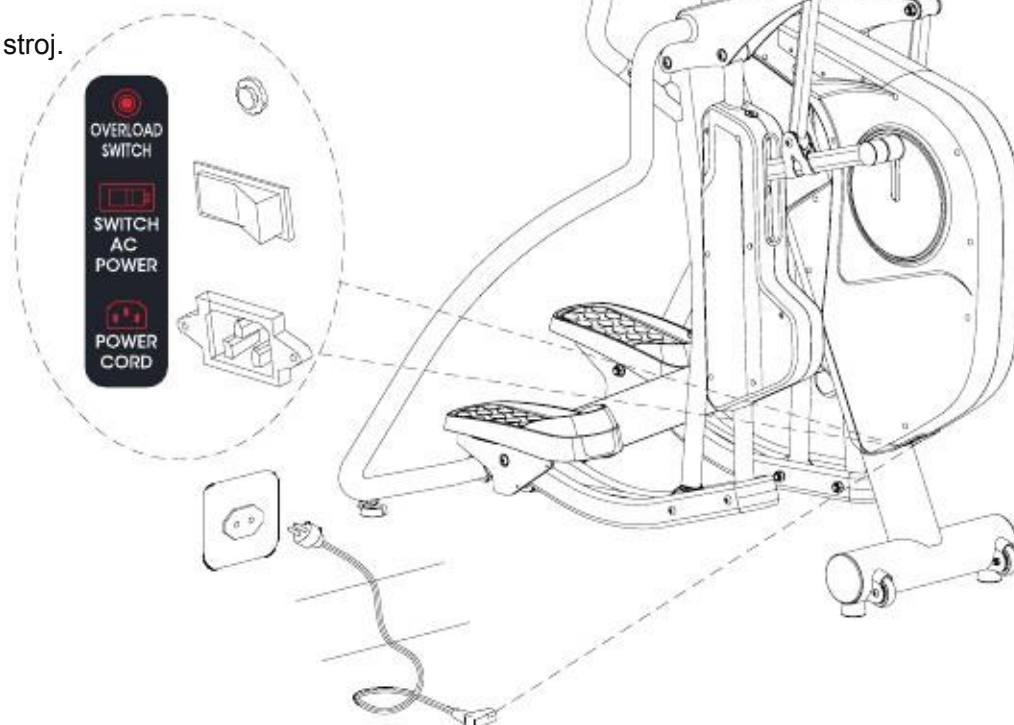


FIGURE 11

JAK NASTAVIT KROKY

Uživatel si může zvolit měnit krok v různých vzdálenostech 18", 20", 22", 24", a 26", jak je zobrazeno na konzole.

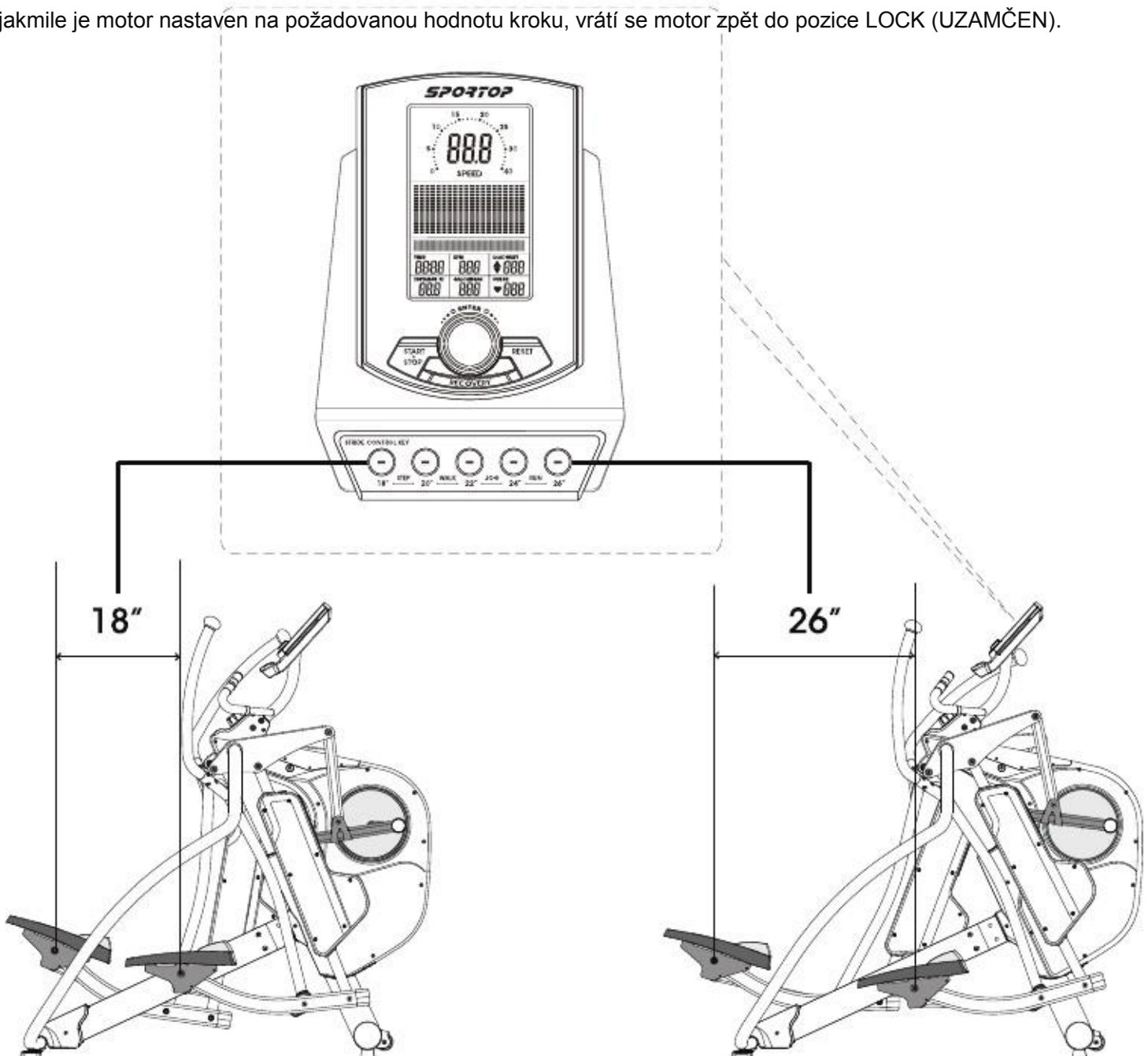
K dispozici je 5 tlačítek rychlého ovládní kroků, stiskněte jedno z 18" - 26" tlačítek a nastavte požadovanou délku kroku.

Můžete změnit délku kroku kdykoliv během cvičení.

Zvolená délka kroku se zobrazí na displeji.






Poznámka: Vždy se poraďte s osobním trenérem, ten vám sdělí podrobnější detaily cvičení.

POZNÁMKA: Je-li motor kroku aktivován, uslyšíte jak se motor odemkne a upraví, jakmile je motor nastaven na požadovanou hodnotu kroku, vrátí se motor zpět do pozice LOCK (UZAMČEN).





【FUNKCE TLAČÍTEK】

	UP	Chcete-li zvýšit hodnotu funkce či zvýšit odpor cvičení.
	DOWN	Chcete-li snížit hodnotu funkce nebo snížit odpor cvičení.
	ENTER	Pro potvrzení všech nastavení.
	START / STOP	Chcete-li spustit nebo zastavit cvičení. Otočte tlačítko START / STOP v pohotovostním režimu, a pak bude možné spuštění programu MANUAL (RUČNÍ)
	RESET	Chcete-li obnovit aktuální nastavení a přepnout monitor do polohy počátečního výcvikového režimu pro výběr jiného režimu. Stiskněte tlačítko RESET na 2 sekundy v pohotovostním režimu pro ÚPLNÉ OBNOVENÍ.
	QUICK KEY	Chcete-li nastavit délku kroků - 18", 20", 22", 24", 26"
	RECOVERY	Pro aktivaci funkce RECOVERY.

【FUNKCE DISPLEJE】

TIME(CAS)	Čas se bude počítat od 00:00 do 99:00 s tím, že každá sekce je 1 minuta.
SPEED(RYCHLOST)	Zobrazuje aktuální rychlost cvičení. Maximální rychlost je 99.9 KM/H nebo MIL/H.
RPM (OT/MIN)	Zobrazuje rychlost za minutu. Rozsah tohoto zobrazení je 0~100 RPM
DISTANCE (VZDÁLENOST)	Počítá celkovou vzdálenost od 0:00 až do 99,9 km nebo ML. Uživatel může přednastavené údaje vzdálenosti změnit otočením šroubu UP / DOWN. Každá sekce je 0.1KM nebo ML.

CALORIES (KALORIE)	Počítá spotřebu kalorií během tréninku od 0 do maximálně 990 kalorií. Každá jednotka pro zvýšení nebo snížení je 10 KCL. (Tato data jsou orientační pro srovnání různých druhů cvičení a nelze je použít pro lékařské účely.)
PULSE (PULS)	Uživatel si může nastavit cílový puls od 0 - 30 do 230
WATTS	Zobrazuje aktuální sílu cvičení. rozsah zobrazení je 0~999.

ZAPNUTÍ

1. Připojte napájení k monitoru nebo stiskněte tlačítko RESET po dobu 2 sekund, na displeji se zobrazí všechny segmenty a zazní dlouhé pípnutí po dobu 2 sekund, zobrazí se 78,0 níže

(Obr. 1 a 2).

2. Uživatel může otočit šroubem UP / DOWN a vybrat Uživatele 1 ~ 4, pak stisknout ENTER pro potvrzení (obr. 3 ~ 4).

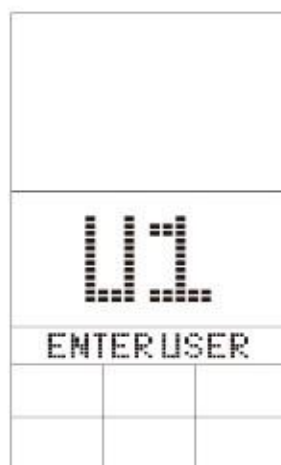
Pak nastavit přednastavené uživatelské informace o pohlaví, věku, výšce a váze. (Obrázek 4 ~ 7)



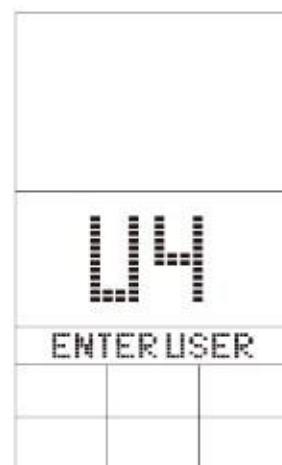
OBRÁZEK 1



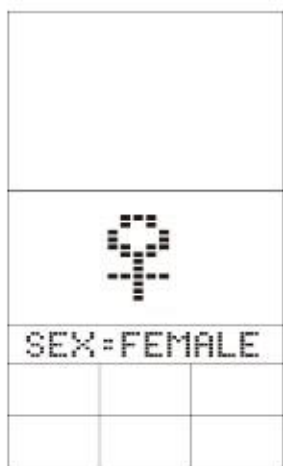
OBRÁZEK 2



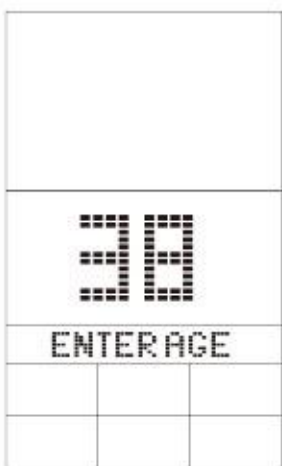
OBRÁZEK 3



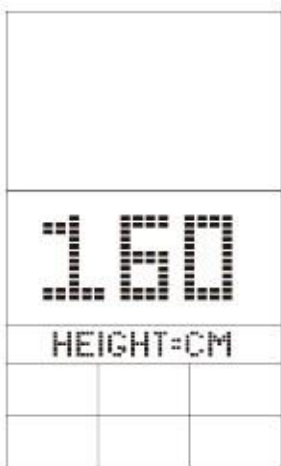
OBRÁZEK 4



OBRÁZEK 5



OBRÁZEK 6



OBRÁZEK 7

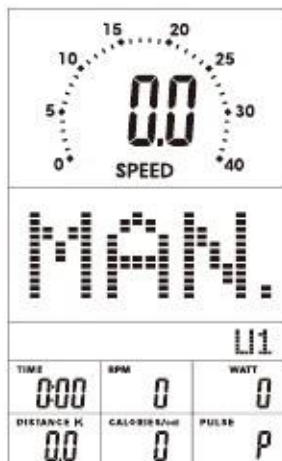


OBRÁZEK 7

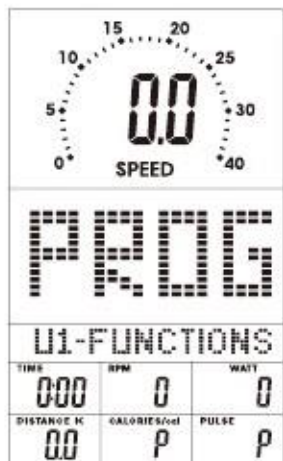
REŽIM PROGRAM

1. Volby programu jsou MANUAL (RUČNÍ) → PROGRAM → USER (UŽIVATELSKÝ) → H.R.C. → WATT PROGRAM
(Obrázek 8 ~12)

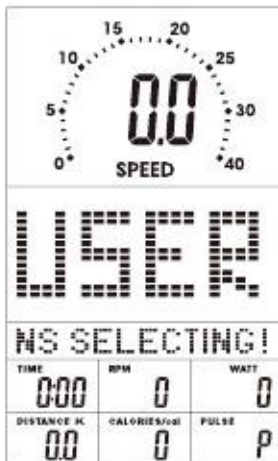
2. Použijte otáčivý šroub UP / DOWN a vyberte program, který chcete, pak stiskněte ENTER pro potvrzení. Nebo stiskněte tlačítko START / STOP a spustíte tak ihned režim MANUAL.



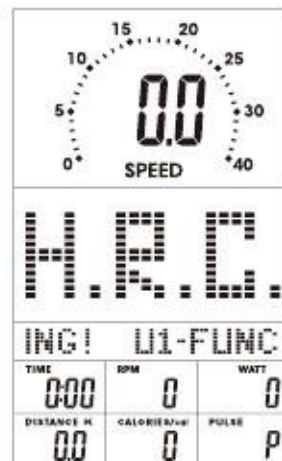
OBRÁZEK 8



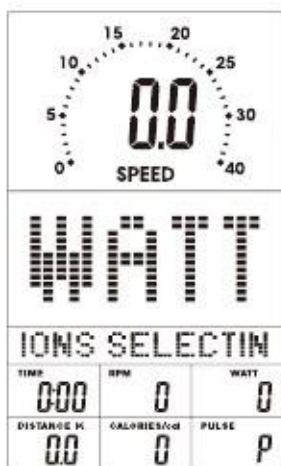
OBRÁZEK 9



OBRÁZEK 10



OBRÁZEK 11



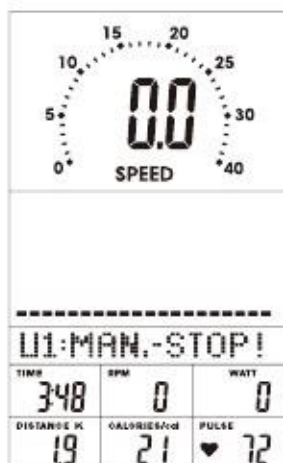
OBRÁZEK 12

RYCHLÝ START V MANUÁLNÍM REŽIMU

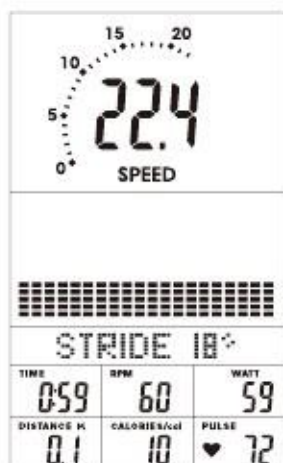
1. Stisknutím tlačítka ENTER aktivujete manuální program a obrazovka bliká (obr. 13).
2. Stiskněte tlačítko START / STOP pro začátek cvičení. Úroveň odporu je nastavitelná i při cvičení

(Obrázek 14).

Uživatel může stisknutím tlačítka START / STOP kdykoliv cvičení zastavit



OBRÁZEK 13



OBRÁZEK 14

RUČNÍ (MANUAL) REŽIM

- Po výběru režimu MANUAL (obr. 13), může uživatel použít otáčivý šroub UP / DOWN a ZVÝŠIT NEBO SNÍŽIT ÚROVEŇ (1-16), VOLBU POTVRDÍ STISKNUTÍM TLAČÍTKA ENTER.
- UŽIVATEL MŮŽE PŘEDNASTAVIT CVIČEBNÍ ÚDAJE (ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, PULS) A STISKNOUT TLAČÍTKO START / STOP PRO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ.
UŽIVATEL TAKÉ MŮŽE STISKNOUT TLAČÍTKO RESET PRO NÁVRAT DO REŽIMU RUČNÍHO NASTAVENÍ.
- ÚROVEŇ JE NASTAVITELNÁ I BĚHEM CVIČENÍ.

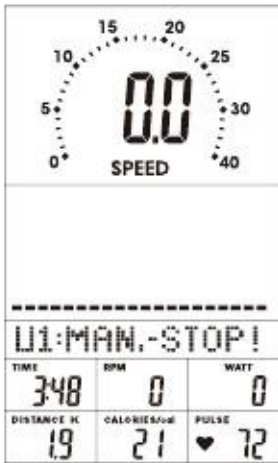


FIGURE 13

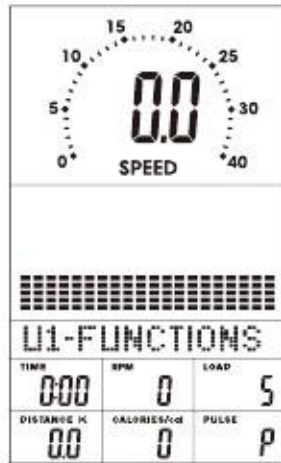


FIGURE 14

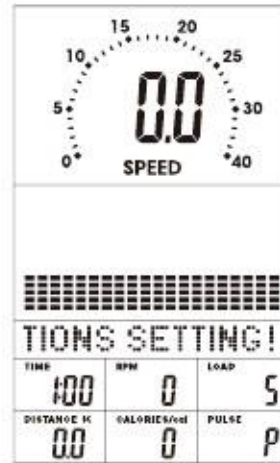


FIGURE 15

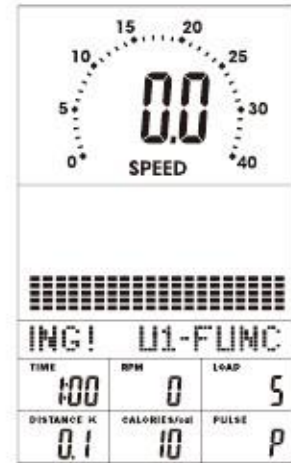
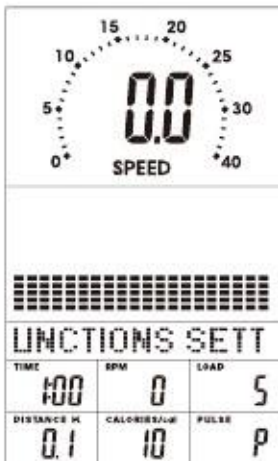
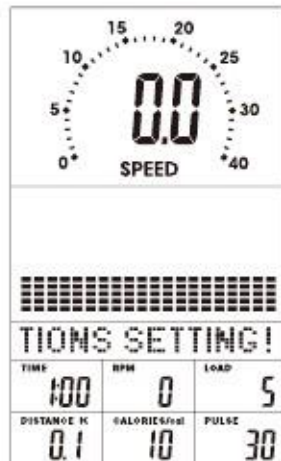


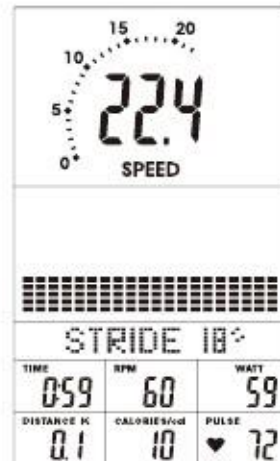
FIGURE 16



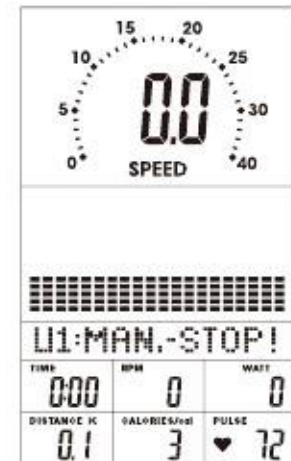
OBRÁZEK 17



OBRÁZEK 18

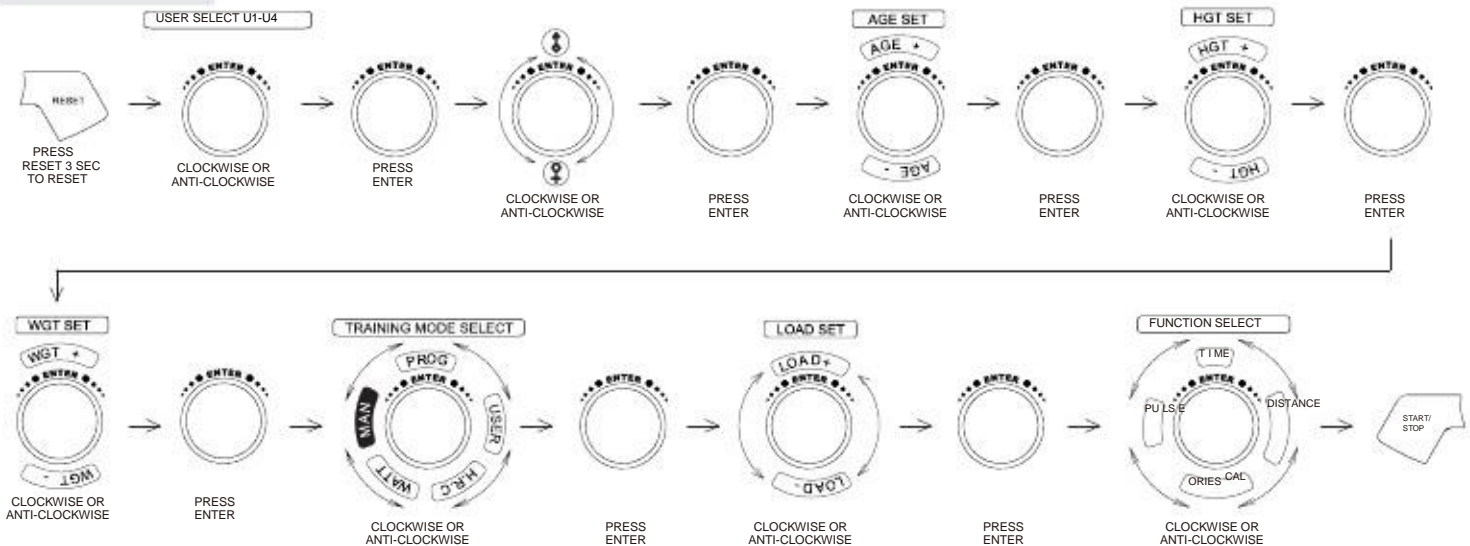


OBRÁZEK 19



OBRÁZEK 20

Režim MANUAL



REŽIM PROGRAM

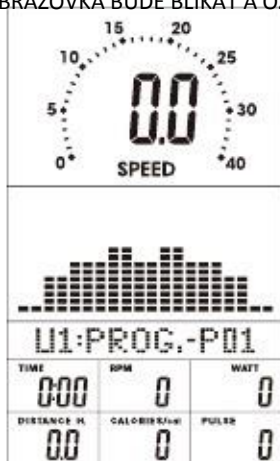
1. PO ZADÁNÍ REŽIMU PROGRAM, MŮŽE UŽIVATEL OTOČENÍM ŠROUBU UP / DOWN ZVOLIT POŽADOVANÝ

PROFIL PROGRAMU P1 AŽ P12, PAK STISKNUIT TLAČÍTKO ENTER PRO POTVRZENÍ.

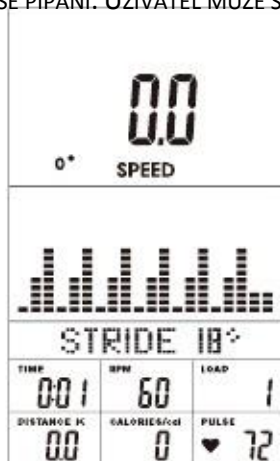
2. UŽIVATEL MŮŽE TAKÉ PŘEDNASTAVIT ČAS A STISKNUIT TLAČÍTKO START / STOP PRO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ.

3. PO SPUŠTĚNÍ CVIČENÍ SE BUDE ČAS ODPOČÍTÁVÁT. AŽ DOBA NA HODNOTU 0,

OBRAZOVKA BUDE BLIKAT A OZVE SE PÍPÁNÍ. UŽIVATEL MŮŽE STISKNUIT JAKÉKOLIV TLAČÍTKO A ZASTAVIT TAK PÍPÁNÍ.



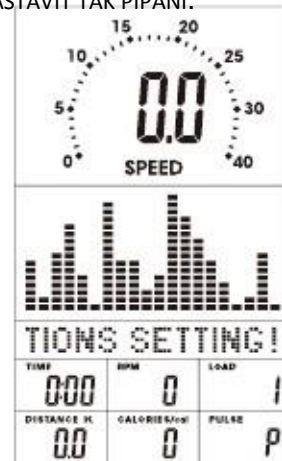
OBRÁZEK 21



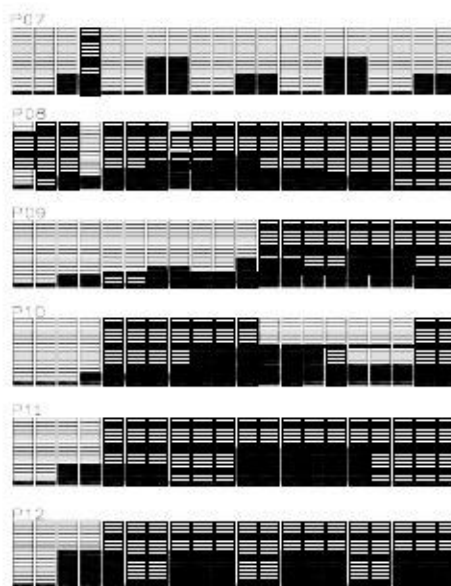
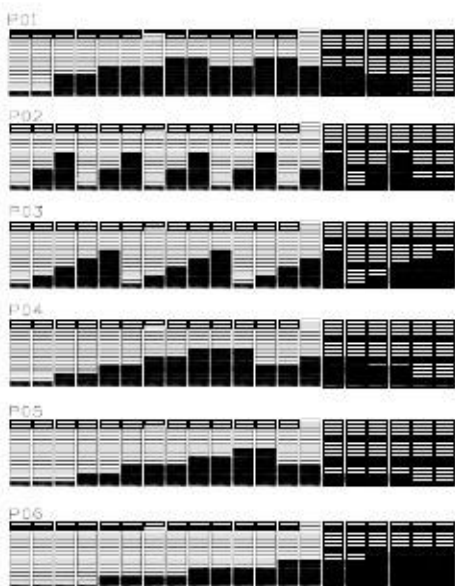
OBRÁZEK 22



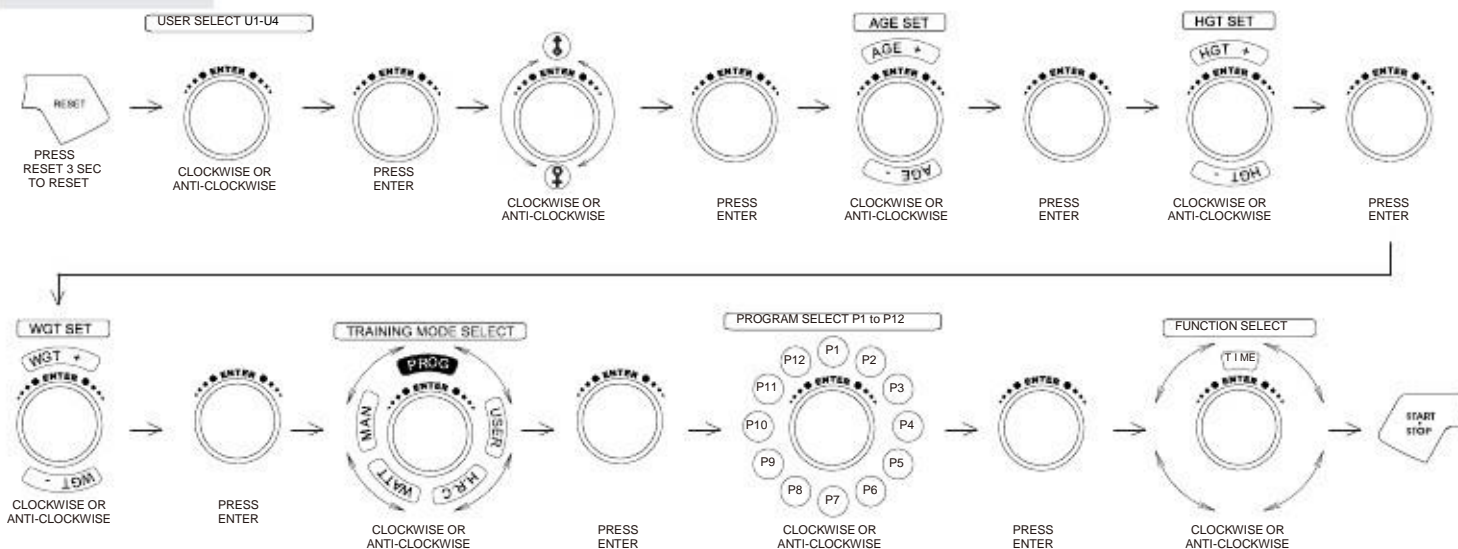
OBRÁZEK 23



OBRÁZEK 24



Režim PROGRAM



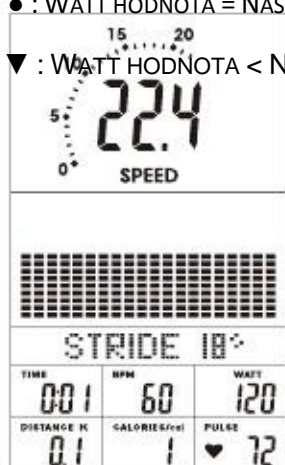
KONSTANTA WATT

1. V pohotovostním režimu vyberte WATT a stiskněte klávesu ENTER.
2. PŘEDNASTAVENÁ HODNOTA 120 WATT BLIKÁ NA OBRAZOVCE, POUŽIJTE OTÁČIVÝ ŠROUB UP / DOWN PRO NASTAVENÍ CÍLOVÉ HODNOTY 10-350. STISKNUTÍM TLAČÍTKA START ZAČNĚTE CVIČENÍ.
3. UŽIVATEL MŮŽE NASTAVIT ČAS A STISKNUTÍM TLAČÍTKA START / STOP ZAHÁJIT CVIČENÍ.
4. PO ZAHÁJENÍ TRÉNINKU SE BUDE ČAS ODPočítAVAT. POKUD SE ČAS POČÍTÁ K 0, OBRAZOVKA BUDE BLIKAT A OZVE SE PÍPÁNÍ. UŽIVATEL MŮŽE STISKNUTÍM JAKÉKOLIV TLAČÍTKA ZASTAVIT PÍPÁNÍ.
5. HODNOTA WATT JE NASTAVITELNÁ I BĚHEM CVIČENÍ. UŽIVATEL MŮŽE OTOČENÍM ŠROUBU NASTAVIT HODNOTU WATT PODLE NÁSLEDUJÍCÍCH POKYNŮ:

▲ : WATT HODNOTA > NASTAVENÁ HODNOTA 25% --- UŽIVATEL BY MĚL ZPOMALIT

● : WATT HODNOTA = NASTAVENÍ 25% --- UŽIVATEL BY MĚL UDRŽOVAT STEJNOU RYCHLOST

▼ : WATT HODNOTA < NASTAVENÁ HODNOTA 25% --- UŽIVATEL BY MĚL JET RYCHLEJI

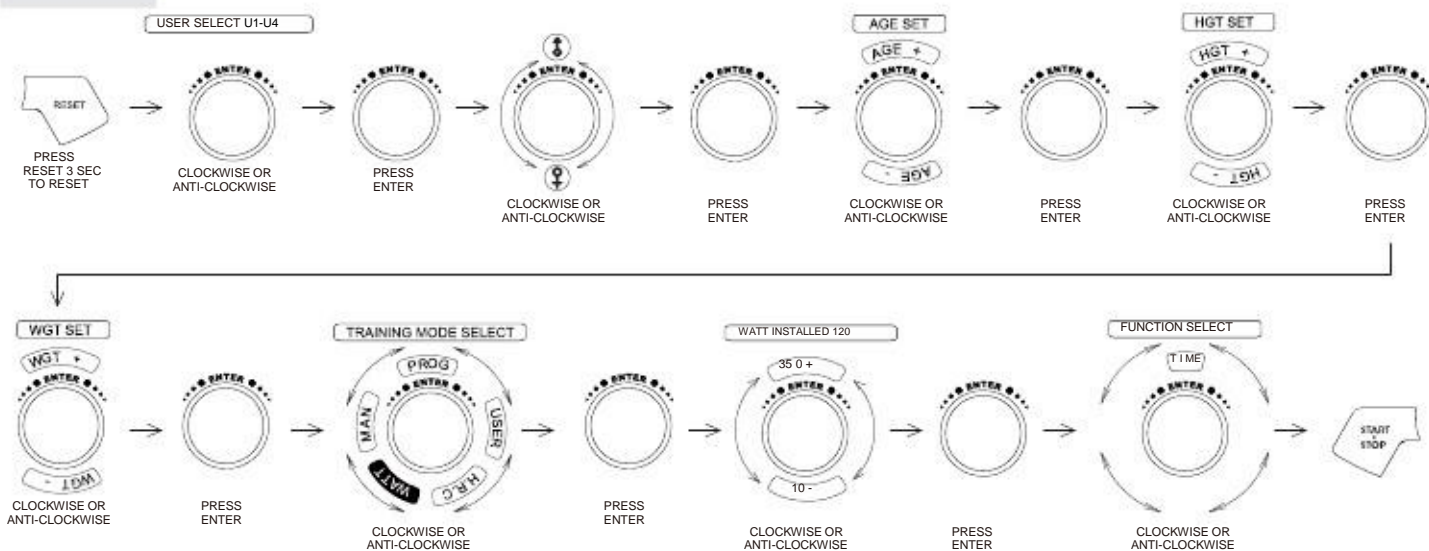


OBRÁZEK 37



OBRÁZEK 38

Režim WATT



SRDEČNÍ TEP

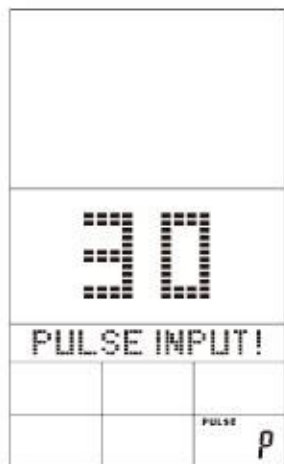
PO CVIČENÍ PO DELŠÍ DOBU, PODRŽTE RUKOJETI A STISKNĚTE TLAČÍTKO "RECOVERY". ZOBRAZENÍ VŠECH FUNKCÍ SE VYPNE KROMĚ "ČASU", KTERÝ SE ZAČNE ODPočítAVAT OD 00:60 DO 00:00.

NA OBRAZOVCE SE ZOBRAZÍ VAŠE TEPOVÁ FREKVENCE S F1, F2 AŽ F6. F1 JE NEJLEPŠÍ, F6

JE NEJHORŠÍ. UŽIVATEL MŮŽE POKRAČOVAT VE CVIČENÍ A ZLEPŠIT TAK SVOU TEPOVOU FREKVENCÍ. (STISKNĚTE RECOVERY ZNOVU A TÍM SE VRÁTÍTE NA HLAVNÍ DISPLEJ.)



OBRÁZEK 39



OBRÁZEK 40

KROKY

1. PO ZOBRAZENÍ VŠECH SEKČÍ, DISPLEJ ZOBRAZÍ STRIDE 18" (JAKO NA OBR. 41)
2. TATO HODNOTA SE BUDE MĚNIT V ZÁVISLOSTI NA RYCHLÉ KLÁVESE, KTEROU JSTE NASTAVILI. (JAKO NA OBR. 42)



OBRÁZEK 41



OBRÁZEK 42

POZNÁMKY:

1. KDYŽ UŽIVATEL PŘESTANE ŠLAPAT PO DOBU 4 MINUT, POČÍTAČ PŘEJDE DO REŽIMU ÚSPORY ENERGIE, VŠECHNA NASTAVENÍ A CVIČEBNÍ ÚDAJE BUDOU ULOŽENY, DOKUD UŽIVATEL NEZAČNE ZNOVU CVIČIT.
2. TENTO POČÍTAČ VYŽADUJE 9V, 1A ADAPTÉR.
3. KDYŽ SE POČÍTAČ CHOVÁ ABNORMÁLNĚ, PROSÍM, ODPOJTE ADAPTÉR A ZNOVU ZAPOJTE.