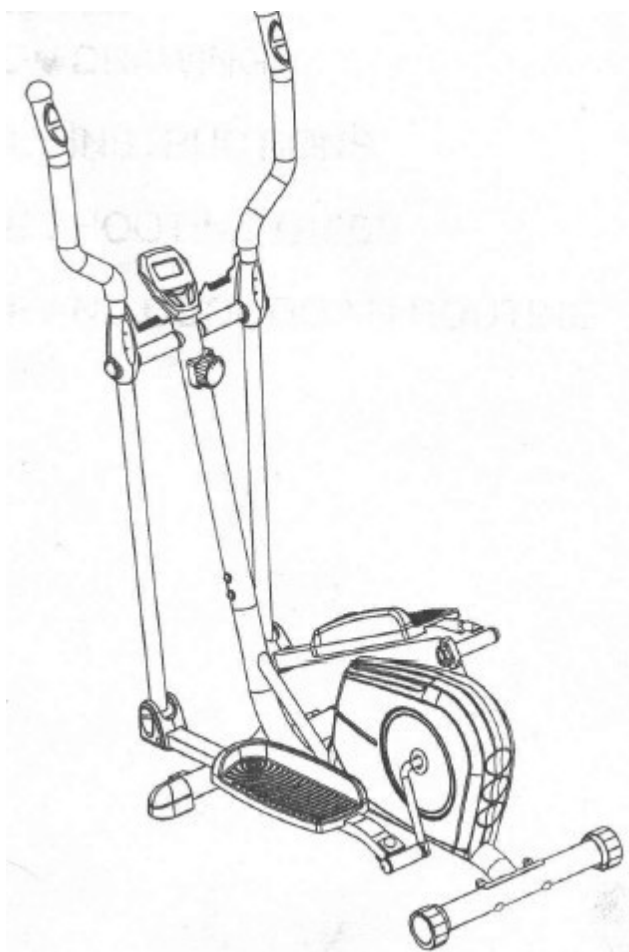


Magnetni elipsistri

Navodila za uporabo

Številka izdelka: 1006




SPARTAN
SPORT

VARNOSTNA NAVODILA

4i-dîg upoštevajte naslednje ukrepe, vključno z varnostnimi ukrepi za uporabo opreme. Pri uporabi opreme bodite pozorni na

\$ssze" navodila.

1. Pred uporabo opreme preberite in razumite vsa navodila v uporabniškem priročniku.
2. Da bi izboljšali možnost sprostitve mišic, je treba pred vadbo na eliptičnem trenažerju ogreti celotno telo (glejte "Ogrevanje in raztezne vaje").Vadbo je treba zaključiti z razteznimi vajami za sprostitvev in pomiritev mišic,
3. Preden začnete uporabljati opremo, preverite, ali so vsi deli v dobrem stanju. òë je razrezana. Opremo postavite na ravno površino. Pod opremo postavite tla ali leseno podlago oziroma leseno oporo.
4. Za vadbo obujte primerne športne čevlje. Ne nosite dolgih, o h l a p n i h o b l a č i l , ki se lahko zaplete v načrtovanje.
- ! . Opreme ne poskušajte popravljati, vzdrževati ali kalibrirati na drugačen način, kot je navedeno v navodilih za uporabo. Če se pojavijo resnejše težave, prenehajte uporabljati napravo Večer in toozultäijon z märkaservizjon.
6. Bodite previdni pri stopanju na pedala in z njih. Vedno najprej primite krmilo. Ne glede na to, na katero morate stopiti. Prestavite pedala v najnižji položaj. Stopite naprej, se z utežjo postavite na isto utež in z drugo nogo stopite skozi vrzel in na drugo stopalo. Z obema rokama se držite nihajnih ročic, da ustvarite neprekinjeno gibanje in ravnotežje med ročicama in IOB. Za zaključek vaje premaknite eno pedalo v najnižji položaj. Težo svojega telesa prenesite na spodnji del noge. Na tla najprej položite stopalo na zgornji pedal, nato stopalo na spodnji pedal.
7. Opreme ne shranjujte v smbadu.
8. bcorder je zasnovan samo za domačo uporabo.
9. Opremo lahko uporablja le ena oseba naenkrat.
10. Med vadbo poskrbite, da se otroci in hišni ljubljenci ne približajo opremi. Oprema je namenjena samo odraslim. Za zagotovitev varnega delovanja imejte okoli opreme vsaj 2 m prostega prostora.
11. Če imate bolečine v prsih, omotico, slabost ali težave z dihanjem, morate prenehajte z vadbo. O nadaljnjem zdravljenju se posvetujte z zdravnikom.
12. Največja nosilnost črede je 110 kg,

POMEMBNO° A berendef s Iiosçnima øfdt figyefiøectn e l s e c l t h e i r m k c i ò L Ó N r e g o
ñœzn'íJad ítmuinòíi a frdsábòí ft dføt. òeremls " fñációó efWtber n cuff

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt konzultáljon háziorvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármilyen fitness berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére.

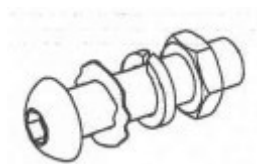
Seznam delov

SZ	PRIJAVA	DB	SZ	PRIJAVA	DB
1	Ograja Ø50x1,5	1	51	Plastična puša Ø32xØ16x5xØ50	2
2L	Leva pedalna palica 40x20x1,5	1	52L	Pokrov leve nihajne roke-A	1
2R	Desna pedalna palica 40x20x1,5	1	52R	Pokrov desne nihajne roke-A	1
3L	Leva nihajna roka Ø32x1,5	1	53L	Pokrov leve nihajne roke-B	1
3R	Desna nihajna roka Ø32x1,5	1	53R	Pokrov desne nihajne roke-B	1
4L	Leva nihajna roka Ø32x1,5	1	54	Gumb za uravnavanje upora 0325-BC66501-0101	1
4R	Desna nihajna roka Ø32x1,5	1	55	Vijak ST2.9x12	8
5	Prednja stojalna palica Ø50x1,5	1	56	Števec (JVT29104)	1
6	Kabelski vtič Ø12,1	2	57	Vijak M5x12	4
7	Vijak M6x10	1	58	Senzor pulza	2
8	Vijak ST2.9x10	2	59	Sponkasta ročica nihajne roke Ø31xØ37x480	2
9	Vijak s šestero glavo M8x20	1	60	Vzmetna podložka Ø8	6
10	Sprednji stabilizator Ø50x1,5	1	61	Konzolni pokrovček/prevleka Ø32x1,5	2
11	Zadnji stabilizator Ø50x1,5	1	62	Vzmetna žica senzorja srčnega utripa	2
12	Vijak M10x57	4	63	Vijak ST4.2x20	2
13	Zadnji stabilizacijski pokrovček Ø50X1,5	2	64	Ukrivljena podložka za gumb za odpornost	1
14	Velika ukrivljena podložka Ø10	4	65	Vijak za gumb za regulacijo upora	1
15	Any a kapa M10	4	66	Samorezni vijak Phillips ST4.2x25	8
16L	Levi priključni vijak U-profila 1/2"	1	67	Kabel senzorja I L=1100	1

16R	Desni priključek U-profila	1	68	Kabel senzorja II	1
	vijak 1/2"			L=950	
17L	Leva najlonska matica 1/2"	1	69	Žica senzorja impulzov L=750	2
17R	Desna najlonska matica 1/2"	1	70	Levi pokrov 540x366x74	1
18	Valovita podložka Ø28xØ17x0,3	2	71	Desni pokrov 540x366x78	1
19	Kovinski tulec Ø29xØ16x14	8	72	Kovinska obloga gredi	2
20	Vzmetna podložka Ø20	2	73	Kroglični ležaj	2
21	Ležaj 6000 2Z	2	74	Tengelytok I 15/16"	1
22	Podstrešje 7/8"	1	75	Tengelytok II 7/8"	1
23	Priključek v obliki črke U	2	76	Spodnji del 15/16"	1
24	Najlonska matica M8	2	77	Šestilapna matica 7/8"	1
25	Vtičnica Ø16xØ8x1,5	3	78	jermenica z ročico Ø260	1
26	Vijak M8x50	2	79	Kovinski tulec Ø18xØ8,5	4
27	Najlonska matica M6	8	80	M10x1 Matica vztrajnika	2
28	Podstrešje Ø6	6	81	Vrtljivo kolo Ø230x40x32	1
29	Vijak M6x40	6	82	Nakit PJ330 J6	1
30	Napetostni kabel L=1600	1	83	Prazen kolesni lok	1
31	Kapica S13	2	84	Vijak M8x20	2
32	Vijak ST4.2x25	8	85	Nastavljivi vijak M6x36	2
33L	Pokrov pedalske palice -A	2	86	Nosilec U	2
33R	Pokrov pedalske palice-B	2	87	Vzmetna podložka Ø6	2
34	Velika podložka Ø26xØ8x2	2	88	Anya M6	2
35	Vijak Ø15,8x62,5	2	89	Vijak M8x10	1
36	Levo pedalo 395x150x65	1	90	Pokrovček Ø50x1,2t	1
37	Desno pedalo 395x150x65	1	91	Pokrovček Ø50x10t	1
38	Sprednji stabilizacijski pokrovček Ø50	2			
39	Vijak M6x48	2			
40	Transportno kolo Ø23xØ6x32	2			
41	Vijak M8x16	6			
42	Ukrivljena podložka Ø20xØ8	6			
43	Vijak M10x18	2			
44	Vzmetna podložka Ø18xØ10x2	2			

45	Podstrešje Ø28x5	2			
46	Kovinski tulec Ø33xØ29xØ16x14x4	4			
47	Vijak M6x35	4			
48	Ukrivljena podložka Ø6	4			
49	Kapica S16	2			
50	Anya kapa M6	4			

Seznam pakiranja delov

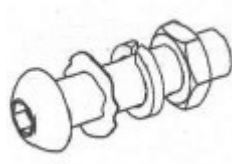


(16R) Desni u-profilni priključek
priključek vijak 1/2" **1 kos**
kos

(17R) Desna najlonska matica
najlonska matica **1 kos**

(18) Valjčna podložka
Ø28xØ17x0,3 **1 kos**
kos

(20) Vzmetna podložka Ø20
podložka Ø20 **1 kos**



(16L) Levi u-profilni
vijak 1/2" **1**

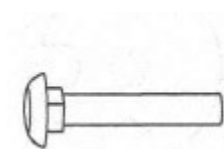
1

(17L) Leva

(18) Valjčna podložka
Ø28xØ17x0,3 **1**

1 kos

(20) Vzmetna



(12) Vijak M10x57
4db



(14) Velika ukrivljena
podložka
4db



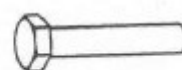
(15) Materinski
klobuk
4db



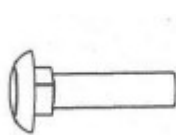
(27) Najlonska matica
6db



(28) Stropna plošča
Ø6
6db



(29) Vijak M6x40
6db



(31) Kapica S13
podložka Ø6 2ks



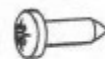
(49) Pokrovček S16

(47) Vijak M6x35



(50) Matični pokrovček M6 (55) Vijak

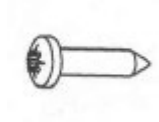
(48) Ukrivljena
4ks 4ks



ST2.9x12
2db

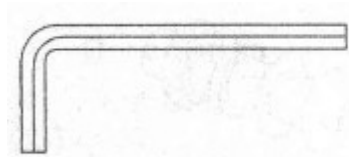
4db

8db

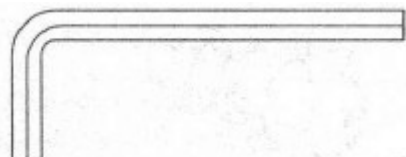


(66) Samorezni
vijak Phillips 2 kosa

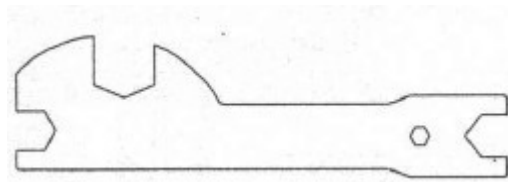
Orodja



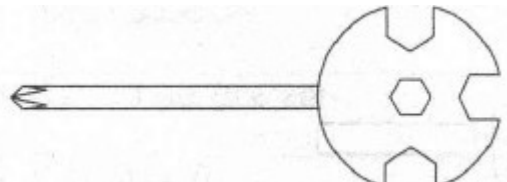
Štirikotni ključ 8 mm
mm 1 kos



Štirikotni ključ
1 kos

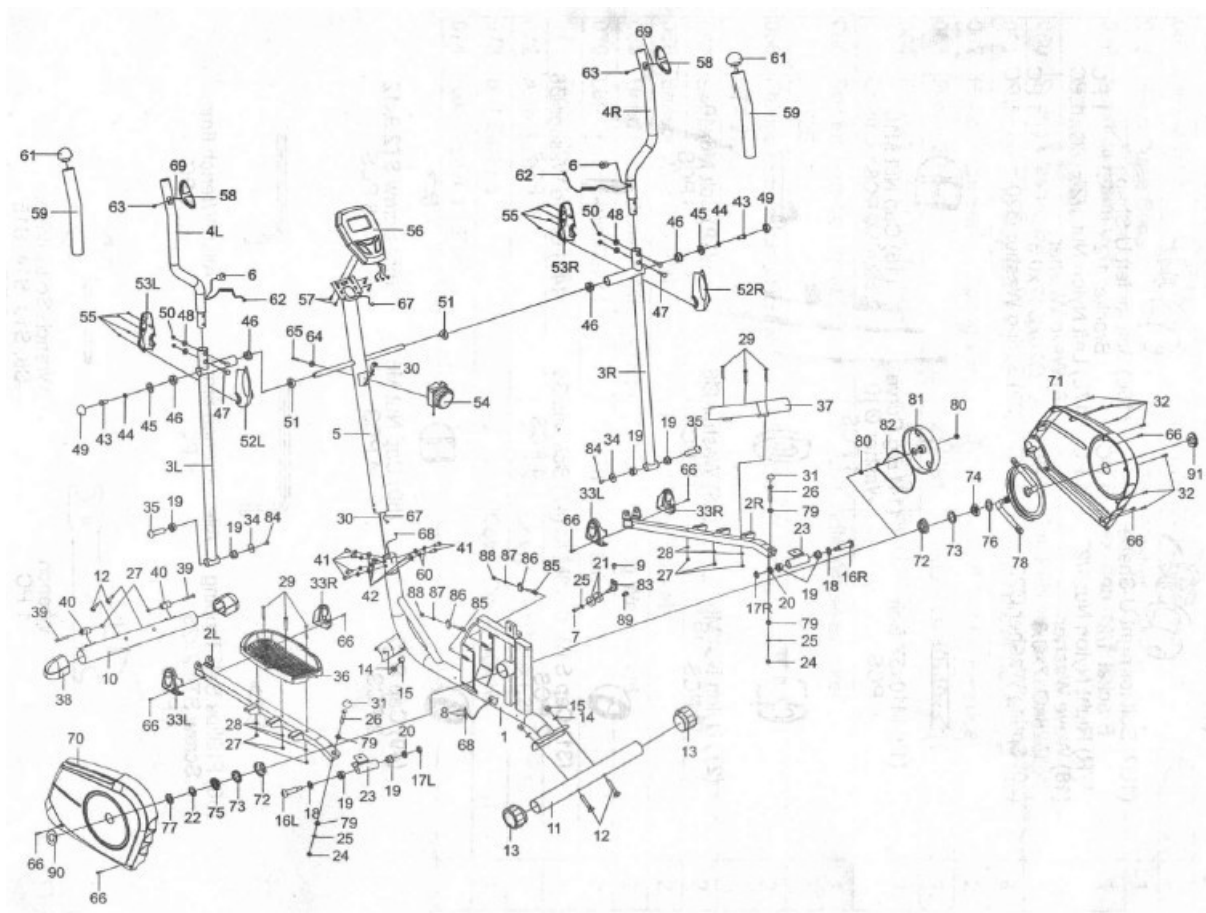


Ključ



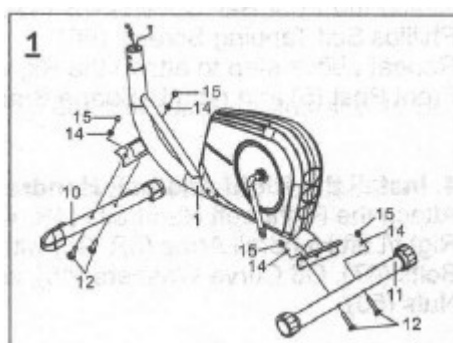
1 kos Ključ/potegovalnik 1 kos

Risba površine



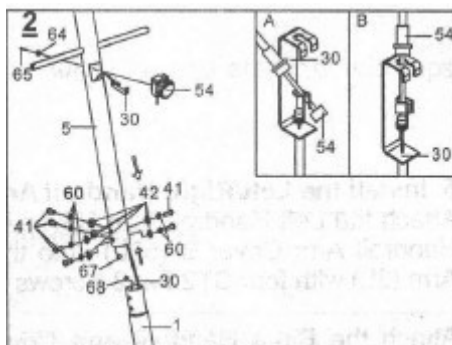
NAVODILA ZA NAMESTITEV

Korak 1:



Prvi stabilizator (10) namestite na sprednjo ukrivljeno ploščo na okvir pasu (1) z dvema vijakoma M10x57 (12), veliko ukrivljeno podložko Ø10 (14) in pokrovčkom matice M10 (15). Enako ravajte tudi pri zadnjem stabilizatorju. Pritrдите zadnji stabilizator (11) na zadnjo ukrivljeno ploščo na okvir pasu (1) z dvema vijakoma M10x57 (12), veliko ukrivljeno podložko Ø10 (14) in pokrovčkom matice M10 (15).

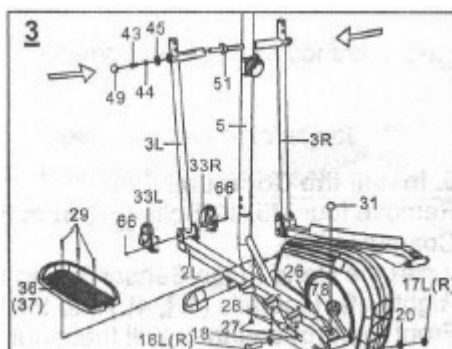
Korak 2:



Z okvirja odstranite 6 vijakov M8x16 (41), vzmetno podložko Ø8 (60) in valovito podložko Ø20xØ8 (42). V spodnjo odprtino prednje palice okvirja (5) vstavite nosilno žico (30) in jo izvlecite skozi kvadratno odprtino prednje palice okvirja (5). Vodnik senzorja II (68) iz okvirja (1) povežite z vodnikom senzorja I (67) iz sprednje palice okvirja (5). Sprednjo palico okvirja (5) vstavite v cev okvirja (1) in jo pritrdite s 6 vijaki M8x16 (41), vzmetno podložko Ø8 (60) in valovito podložko Ø20xØ8 (42), ki ste jih predhodno odstranili.

Z gumba za regulacijo upora (54) odstranite vijak M5x25 (65) in ukrivljeno podložko Ø20xØ5,2 (64). Vstavite zaključek žice gumba za regulacijo upora (54) v kavelj napetostne žice (30), kot je prikazano na sliki A. Potegnite žico gumba za regulacijo napetosti (54) navzgor in jo vstavite v kovinski nosilec napajalne žice (30), kot je prikazano na sliki B. Nato pritrdite ročico za nadzor obremenitve (54) na palico sprednjega stojala (5) s predhodno odstranjeno podložko Ø20xØ5,2 (64) in vijakom M5x25 (65).

Korak 3:



Z vodoravne osi sprednje palice okvirja odstranite 2 vijaka M10x18 (43), vzmetno podložko Ø18xØ10x2 (44) in podložko Ø28x5 (45). Nato pritrdite spodnji del leve nihajne roke (3L) na levo vodoravno os prve palice z vijakom M10x18 (43), vzmetno podložko Ø18xØ10x2 (44) in podložko Ø28x5 (45). Nato na vijak M10x18 (43) namestite pokrovček S16 (49). Levi U-sklep (23) pritrdite na levo ročico pedala (78) s pomočjo 1/2" spojnega vijaka (16L), podložke Ø28x Ø17x0,3 z ukrivljeno gredjo (18), vzmetne podložke Ø20 (20) in 1/2" leve najlonske matice (17L).

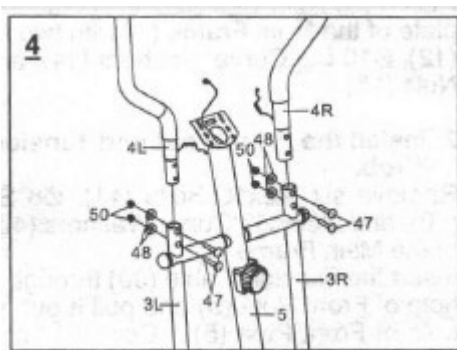
Na vijak M8x50 (26) pritrдите tudi pokrovček S13.

Opomba: 1/2" levi priključni U-vijak (16L) in 1/2" desni priključni U-vijak (16R) sta označena z "R", leva stran pa z "L".

Levo pedalo (36) pritrдите na levo pedalno palico (2L) s tremi vijaki M6x40 (29), podložkami Ø6 (28) in najlonskimi maticami M6 (27). Pokrov pedalne palice - A/B (33L, 33R) pritrдите na levo pedalno palico (2L) z dvema vijakoma Phillips (66).

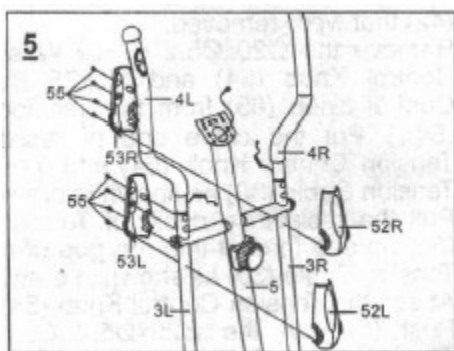
Zgornji postopek ponovite za spodnjo pritrnitev desne nihajne roke (3R) na desno vodoravno os prve palice in za pritrnitev desnega spojnega U-profila na desno pedalo.

4. korak:



Namestite desno/levo nihajno roko (4R, 4L) na desno/levo ročico (3R, 3L) s pomočjo 4 kosov vijakov M6x35 (47), ukrivljene podložke Ø6 (48) in pokrovčka matice M6.

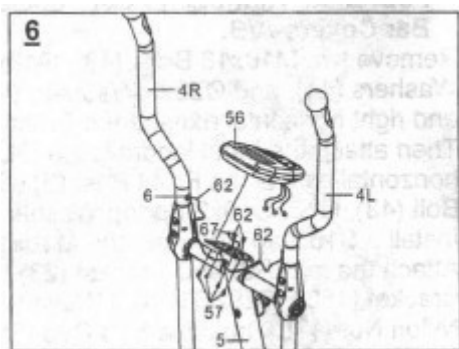
5. korak:



S 4 vijaki ST2,9x12 (55) namestite **pokrov A** (52L) in **pokrov B** (53L) na levo vzvodno ročico (3L).

Nato s štirimi vijaki (55) pritrдите **pokrov** desne vzvodne **ročice-A** (52R) in **pokrov** desne vzvodne **ročice-B** (53R) na desno vzvodno ročico (3R).

Korak 6:



Odvijte 4 vijake M5x12 (57) z zadnje strani števec (56). Vstavite vzmetno žico pulznega senzorja (62) z desne/leve nihajne roke (4R, 4L) v režo v prednji palici (5) jermenice in potegnite žici navzgor skozi palico (3). Povežite vodnik senzorja I (67) in vodnik senzorja ročnega impulza (62) s kabloma, ki izhajata iz števec (56), nato pa pritrdite števec (56) na vrh sprednje palice (določeno mesto) s štirimi vijaki M5x12 (57).

ZAGON ŠTEVCA



Avtomatski vklop/izklop: Na začetku vadbe ali ob pritisku gumba MODE se računalnik vklopi. Če naprave ne uporabljate 4 minute, se samodejno izklopi.

SCAN: pritisnite in držite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na SCAN; računalnik bo vsakih 5 sekund samodejno skeniral aplikacijo.

ČAS: pritisnite in držite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na TIME; računalnik prikaže pretečeni čas v minutah in sekundah.

SPEED: Držite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na SPEED; računalnik prikaže trenutno vadbena hitrost.

CAL (KALORIJE): pritisnite in držite gumb Mode, dokler puščica ne pokaže na CAL; računalnik prikaže skupne kalorije, ki ste jih pokurili med vadbo.

♥(PULSE): pritisnite in držite gumb Mode, dokler puščica ne pokaže na PULSE; nato z obema rokama primite senzor za oprijem ročaja, na zaslonu se bosta prikazala vaš trenutni srčni utrip in simbol srca. Da bi zagotovili natančne odčitke srčnega utripa, med odčitavanjem srčnega utripa vedno držite obe roki na senzorju ročaja krmila.

DISTANCE: pritisnite in držite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na DIST; računalnik prikaže skupno razdaljo, ki ste jo premagali med vadbo.

ODO (ODOMETER): pritisnite in držite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na ODO; računalnik prikaže skupno prevoženo razdaljo.

RESET: Pritisnite in držite gumb MODE približno 4 sekunde, da ponastavite vse vrednosti, razen ODO.

VSTAVLJANJE BATERIJ:

- Z zadnje strani digitalne naprave odstranite pokrov baterije.
- V predal za baterije vstavite dve bateriji "AA MEASURE".
- Prepričajte se, da so baterije pravilno nameščene in da so priključki pravilno povezani z baterijami.
- Zamenjajte pokrov baterije.
- Če je zaslon nečitljiv ali le delno čitljiv, odstranite baterije in počakajte 15 sekund, preden jih zamenjate.
- Če odstranite elemente, se pomnilnik naprave izprazni.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

PROBLEM: eliptična nosila se med uporabo zibljejo, niso stabilna.

REŠITEV: po potrebi nastavite drsni regulator na spodnji zadnji palici.

PROBLEM: Prikazovalnik števca ne deluje.

REŠITEV: odstranite krmilnik števca in preverite, ali so žice, ki izhajajo iz krmilne enote, pravilno povezane z žicami, ki izhajajo iz prve palice glavnega okvirja.

REŠITEV: preverite, ali so elementi pravilno vstavljeni in ali se vzmeti dotikajo ustrezne polovice elementa.

REŠITEV: baterije števca so morda izpraznjene. Zamenjajte baterije.

PROBLEM: oprema ne meri frekvence pulza ali pa izmerjena vrednost niha ali je nekonsistentna.

REŠITEV: preverite, ali je kabelska
povezava senzorja ročnega pulza pravilna.

REŠITEV: če želite natančnejše odčitke, na senzor srčnega utripa vedno položite obe dlani, ne le ene, in sicer v primeru, ko želite izmeriti utrip.

REŠITEV: senzorje držite premočno. Z dlanjo poskusite zmanjšati pritisk na senzor.

Vaje za ogrevanje in razgibavanje

Vsi treningi vzdržljivosti vključujejo ogrevanje, aerobno vadbo in raztezanje. Celoten program izvajajte vsaj 2-3-krat na teden. Med treningi si vzemite en dan odmora. Po nekaj mesecih lahko trenirate 4-5-krat na teden.

Aerobna vadba je vsaka trajna dejavnost, pri kateri srce in pljuča obogatijo mišice z osigenom. Aerobna vadba izboljša stanje vašega srca in pljuč. K aerobni kondiciji pripomore vsaka dejavnost, pri kateri sodelujejo vaše velike mišice, kot so mišice nog, rok in stegen. Vaše srce bije hitreje in vaše dihanje je globlje. Aerobno vadbo vključite v svoj celoten program vadbe.

Ogrevanje

ogrevanje mišic je pomemben del vsake vadbe. Izvedite ga pred vsako vadbo, da telo pripravite na obremenitev. Ogrevanje in raztezanje mišic pospeši krvni obtok, poveča srčni utrip in mišice obogati s kisikom.

Sprostite se

pomemben zaključek vsakega treninga. Vaje ponavljajte, da zmanjšate bolečine v utrujenih mišicah.

POTISKANJE GLAVE



Nagnite glavo v desno, proti ramenu, da začutite napetost v vratu. Vrnite se v začetni položaj in ponovite. Nato glavo nagnite nazaj, brada naj bo obrnjena navzgor, usta naj bodo rahlo odprta. Ob naslednjem utripu se vrnite v začetni položaj in glavo nagnite v levo. Nato se vrnite v začetni položaj. Nato .

nagnite glavo proti prsim in se nato vrnite v začetni položaj.

RAZTEZANJE RAMEN



Dvignite desno ramo k ušesu. Nato dvignite levo ramo in hkrati spustite desno ramo.

PREGLEDI STRANI



Dvignite roke nad glavo. V enem taktu iztegnite desno ramo čim bolj proti stropu, nato pa jo spustite nazaj. Ponovite z drugo ramo.

RAZTEZANJE STEGENSKE MIŠICE



Stojte z desnim bokom ob steni. Z desno roko se naslonite na steno, z levo roko pa primite levo nogo in jo poskušajte potegniti proti stegnu. Vztrajajte 15 sekund, nato pa ponovite z drugo nogo.

RAZTEZANJE MIŠIC NOTRANJE STRANI STEGNA



Sedite, noge rahlo pokrčite in stopala združite. Kolena so obrnjena navzven. Stopala potegnite čim bližje zadnjici. Kolena rahlo pritisnite proti tlom. Vztrajajte 15 sekund.

OPAZOVANJE FIG



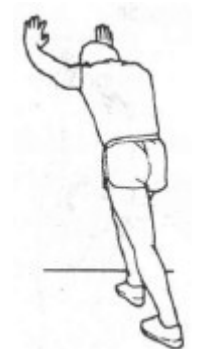
Počasi se nagnite naprej do gležnja. Z roko se poskusite dotakniti prstov na nogi. Hrbet in ramena morajo biti sproščeni. Nagnite se čim nižje in vztrajajte 15 sekund.

RAZTEZANJE TELET



Sedite in iztegnite desno nogo. Pokrčite levo nogo tako, da je podplat obrnjen proti notranji strani desnega stegna. Potegnite se čim bližje prstom stopal. Vztrajajte 15 sekund. Sprostite in ponovite z drugo nogo.

RAZTEZANJE AHILOVE MIŠICE V



Z rokami se naslonite na steno, levo nogo pa pokrčite pred seboj. Desno nogo iztegnite, podplat levega stopala naj bo na tleh. S potiskom v boke prenesite težo naprej na prvo nogo in vztrajajte 15 sekund. Nato zamenjajte nogi.