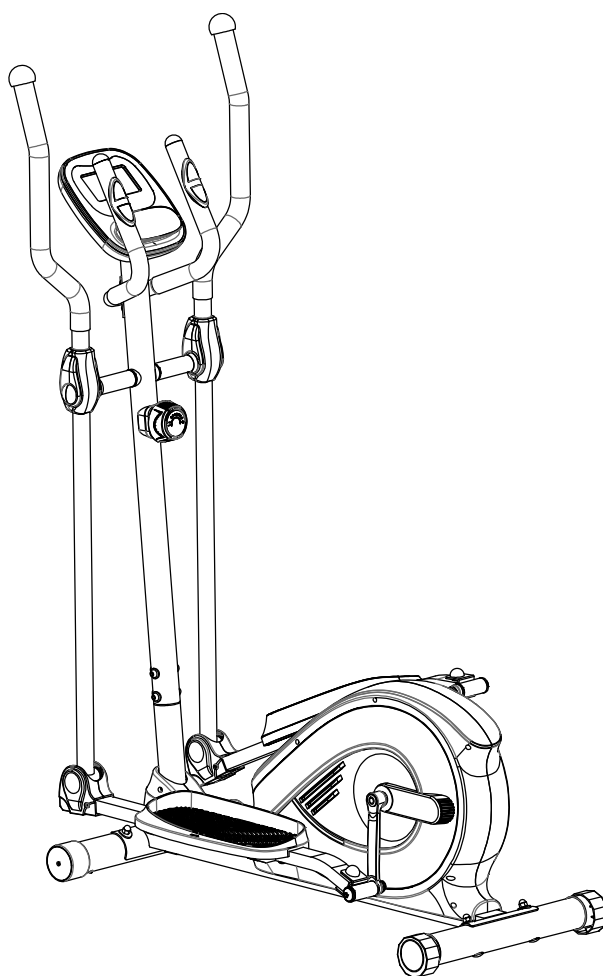




H5531 TRENAŻER ELIPTYCZNY MAGNETYCZNY
H5531 MAGNETIC ELLIPTICAL BIKE
H5531 ELIPTICKÝ TRENAŽÉR
H5531 CROSSRAINER



PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

EN MANUAL INSTRUCTION

CZ NÁVOD K OBSLUZE

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

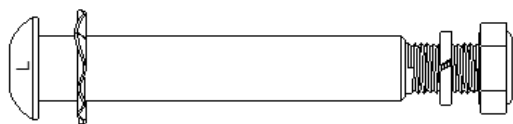
Podczas korzystania z tego urządzenia należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym poniższych instrukcji bezpieczeństwa. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje.

1. Przeczytaj wszystkie instrukcje zawarte w tej instrukcji i wykonaj ćwiczenia rozgrzewkowe przed użyciem tego sprzętu.
2. Przed wysiłkiem, aby uniknąć kontuzji mięśni, należy wykonać rozgrzewkę każdej części ciała. Więcej na ten temat w następnej części. Po ćwiczeniach zaleca się relaksację ciała w celu ochłodzenia.
3. Przed użyciem upewnij się, że wszystkie części są dobrze zamocowane i nie są uszkodzone. Podczas użytkowania urządzenie to należy umieścić na płaskiej powierzchni. Zaleca się użycie maty lub innego materiału pokrywającego podłogę.
4. Podczas korzystania z tego sprzętu należy nosić odpowiednią odzież i buty; nie nosić ubrań, które mogłyby zaczepić o jakąkolwiek część urządzenia.
5. Nie należy podejmować prób konserwacji ani regulacji innych niż opisane w niniejszej instrukcji. Jeżeli pojawią się jakiegokolwiek problemy, zaprzestań użytkowania i skonsultuj się z autoryzowanym przedstawicielem serwisu.
6. Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia na pedał lub schodzenia z niego, zawsze najpierw trzymaj kierownicę. Ustaw pedał z boku w najniższej pozycji, nadepnij na pedał i przejdź przez ramę główną, a następnie nadepnij na drugi pedał. Podczas użytkowania należy trzymać kierownicę rękami, zapewnić płynne działanie pedałów, pchając lub ciągnąc kierownicę, a następnie regularnie uruchamiać sprzęt. Po ćwiczeniach należy również ustawić jeden pedał w najniższej pozycji i pozostawić stopę najpierw na wyższym pedale, a następnie na kolejnym.
7. Nie używaj urządzenia na zewnątrz.
8. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
9. Podczas użytkowania na sprzęcie powinna znajdować się tylko jedna osoba.
10. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od używanego urządzenia. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy wynosi nie mniej niż dwa metry.
11. Jeśli odczuwasz bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub duszność, powinieneś natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem.
12. Maksymalna nośność tego produktu wynosi 110 kg.

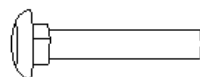
OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób, które ukończyły 35. rok życia lub mają problemy zdrowotne. Przeczytaj całą instrukcję przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu fitness.

PRZESTROGA: Przed przystąpieniem do obsługi tego produktu przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

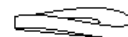
LISTA CZĘŚCI



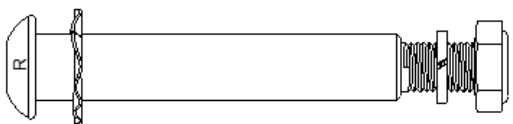
52# Śruba do lewej korby 1 szt.
53# Podkładka $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$ 1 szt.
54# Podkładka sprężysta $\text{Ø}20 * \text{Ø}13 * 2.0$ 1 szt.
55# Nakrętka nylonowa do lewej korby 1/2" 1 szt.



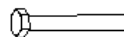
61# Śruba M8*70
4 szt.



43 # Duża podkładka zakrzywiona $\text{Ø} 4$ szt



93# Śruba do prawej korby 1 szt.
53# Podkładka $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$ 1 szt.
54# Podkładka sprężysta $\text{Ø}20 * \text{Ø}13 * 2.0$ 1 szt.
94# Nakrętka nylonowa do prawej korby 1/2" 1 szt.



49# Śruba M6*40 6 szt.



50# Podkładka $\text{Ø}6 * \text{Ø}12 * 1,0$
6 szt.



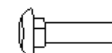
63# Nakrętka kołpakowa M8



59# Nakrętka S13 2 szt.



29# Nakrętka Nylonowa M6 10 szt.



31 # Śruba M6 * 35 4 szt.



24# Śruba ST2.9*12
8 szt.



82 # Śruba samogwintująca ST4.2 * 20
4 szt.



30 # Podkładka łukowa $\text{Ø}6 * \text{Ø}12 * 1.0$
4 szt.

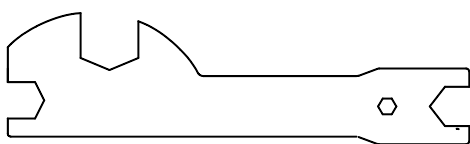
NARZĘDZIA



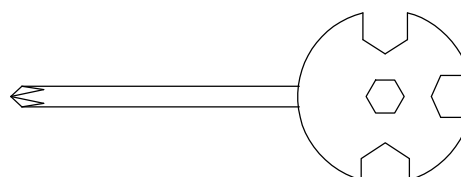
Klucz imbusowy
S6



Klucz imbusowy
S8



Narzędzie
wielofunkcyjne

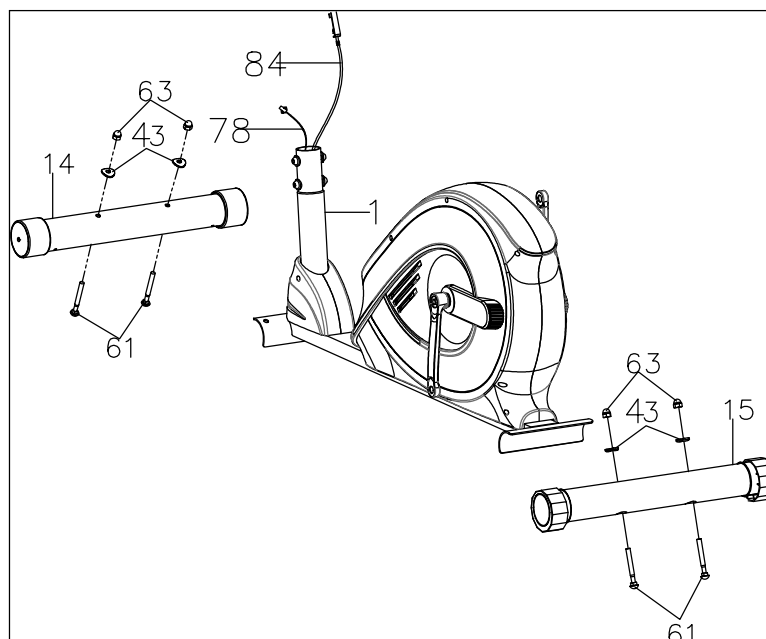


Wielofunkcyjne narzędzie ze
śrubokrętem krzyżakowym
S10, S13, S14, S15

INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Instalacja przednich i tylnych stabilizatorów

Umieść przedni stabilizator (14) przed ramą główną (1) i wyrównaj otwory na śruby. Przymocuj przedni stabilizator (14) do przedniej krzywizny ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub M8x70 (61), dwóch dużych podkładek łukowych $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20$ (43) i dwóch nakrętek kołpakowych M8 (63). Umieść tylny stabilizator (15) za ramą główną (1) i dopasuj otwory na śruby. Przymocuj tylny stabilizator (15) do tylnej krzywizny ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub M8x70 (61), dwóch dużych łukowych podkładek $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20$ (43) i dwóch nakrętek kołpakowych M8 (63).

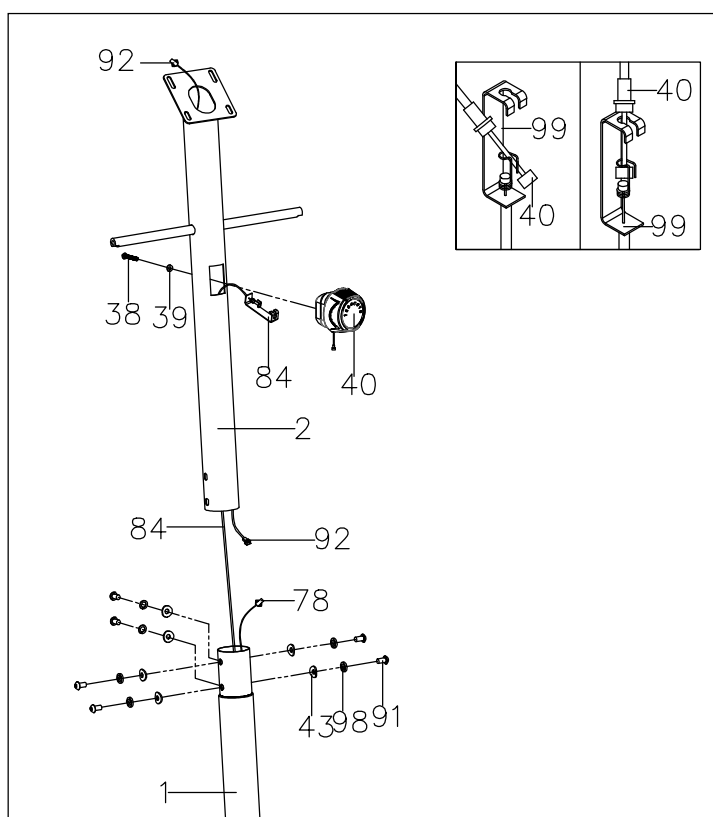


2. Instalacja przedniego słupka i pokrętła regulacji naprężenia

Usuń sześć śrub M8x15 (91), sześć podkładek sprężystych (62) i sześć dużych łukowych podkładek $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 2,0$ (43) z ramy głównej (1). Włóż linkę napinającą (84) do dolnego otworu słupka przedniego (2) i wyciągnij ją z kwadratowego otworu słupka przedniego (2). Podłącz przewód czujnika II (78) z ramy głównej (1) do przewodu czujnika I (92) ze słupka przedniego (2).

Włóż przedni słupek (2) na rurę ramy głównej (1) i zabezpiecz sześcioma śrubami M8x15 (91), sześcioma dużymi podkładkami łukowymi $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 2,0$ (43) i podkładką sprężystą (62), które zostały usunięte.

Zdejmij podkładkę $\text{Ø}5$ (39) oraz śrubę M5x45 (38) z pokrętła kontroli naprężenia (40). Włóż koniec linki oporowej pokrętła kontroli naprężenia (40) do haka sprężynowego linki napinającej (84), jak pokazano na rysunku A. Pociągnij linkę oporową pokrętła kontroli naprężenia (40) do góry i wciśnij ją do szczeliny metalowego wspornika linki napinającej (84), jak pokazano na rysunku B. Przymocuj pokrętło kontroli naprężenia (40) dla słupka przedniego (2) za pomocą podkładki zakrzywionej $\text{Ø}5$ i śruby M5x45, które zostało zdemontowane.

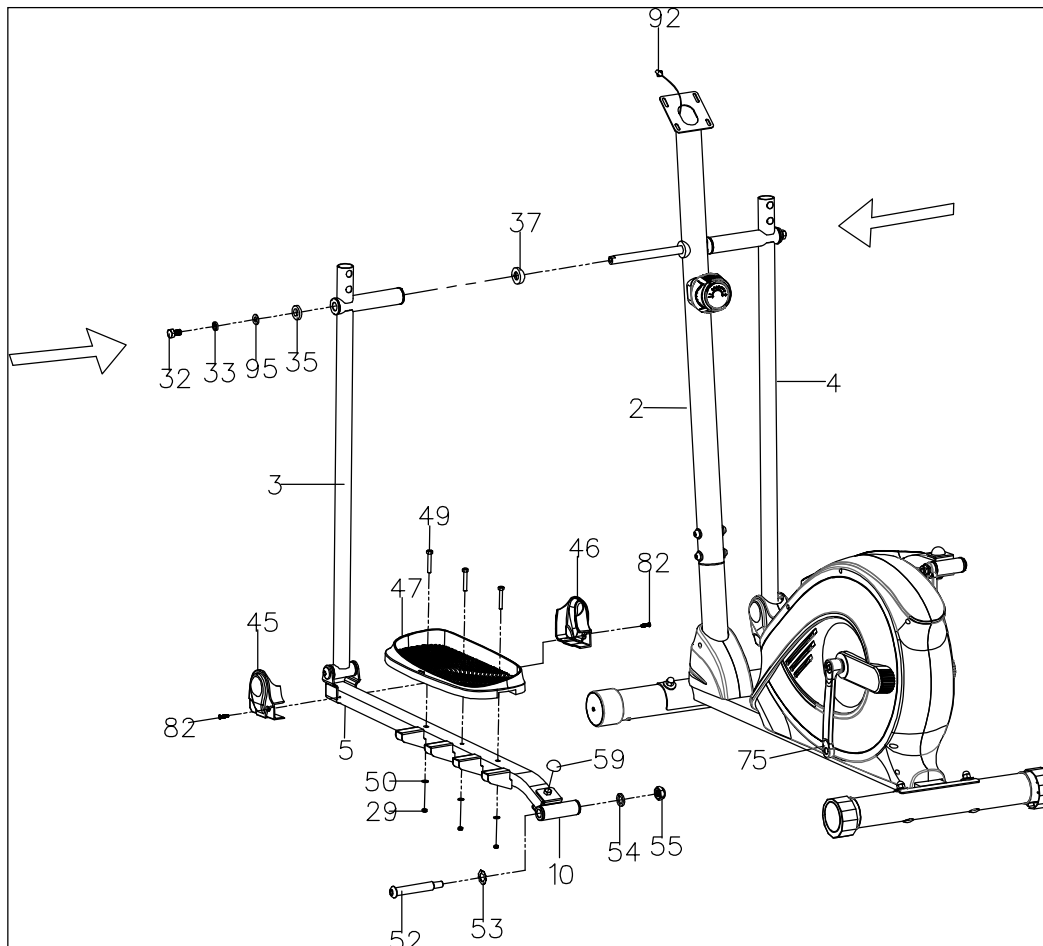


3. Instalacja: Lewe/prawe ramiona poręczy, lewe/prawe podnóżki, lewe/prawe pedały i osłony podnóżków-A/B

Odkręć dwie śruby M10x18 (32), dwie podkładki sprężyste Ø10 (33), dwie duże podkładki Ø10xØ20x2,0 (95) i dwie podkładki Ø28x5 (35) z lewej i prawej osi poziomej słupka przedniego (2). Przymocuj lewe ramię poręczy (3) do lewej osi poziomej słupka przedniego (2) za pomocą jednej śruby M10x18 (32), jednej podkładki sprężystej Ø10 (35), jednej dużej podkładki Ø10xØ20x2,0 (95) i jednej podkładki Ø28x5 (35), które zostały usunięte. Przymocuj lewy wspornik w kształcie litery U (10) do lewej korby (75) za pomocą jednej śruby 1/2" do lewego wspornika w kształcie litery U (52), podkładki falistej Ø28xØ17x0,3 (53), podkładki sprężystej Ø13xØ20x2 (54) i lewej nakrętki nylonowej 1/2" (55). Zamontować zaślepkę S13 (59) na śrubie M8x50 (58).

UWAGA: Śruba 1/2" do lewego wspornika w kształcie litery U (52) i śruba 1/2" do wspornika w kształcie litery U (93) są oznaczone „R” dla prawego i „L” dla lewego.

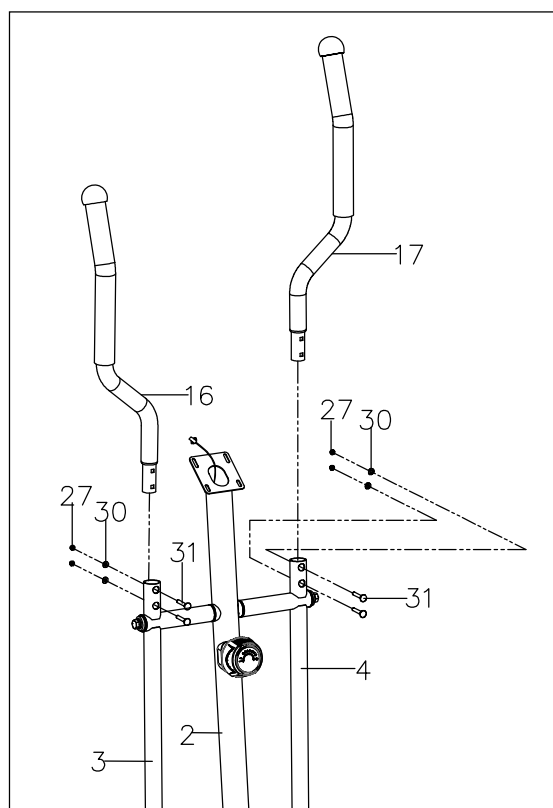
Przymocuj lewy pedał (47) do lewego drążka (5) za pomocą trzech nakrętek nylonowych M6 (29), trzech podkładek Ø6xØ12x1 (50) i trzech śrub M6x40 (49). Przymocuj osłony A/B (45, 46) do lewego drążka podnóżka (5) za pomocą jednej śruby samogwintującej ST4.2x20 (82). Powtórz powyższy krok, aby przymocować prawe ramię poręczy (4) do prawej osi poziomej słupka przedniego (2) i prawy wspornik w kształcie litery U (10) do prawej korby (76).



4. Lewe/prawe poręcz

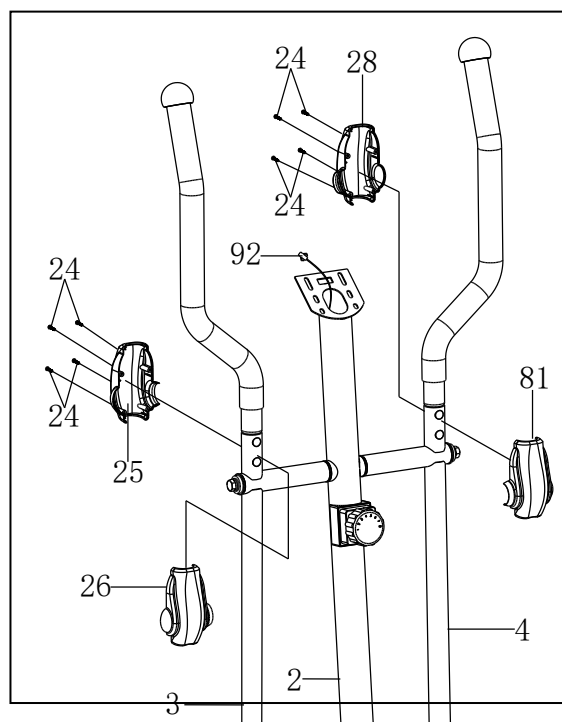
Przymocuj lewą/prawą poręcz (16, 17) do lewego/prawego ramienia poręczy (3, 4) za pomocą czterech śrub M6x35 (31), czterech zakrzywionych podkładek Ø6x12x1 (30) i czterech nakrętek M6 (29).

Dokręć nakrętki kołpakowe za pomocą dołączonego narzędzia wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.



5. Osłony ramion poręczy lewej/prawej – montaż A/B

Przymocuj osłonę-A lewego ramienia poręczy (25) i osłonę-B lewego ramienia poręczy (26) do lewego ramienia poręczy (3) za pomocą czterech śrub ST2.9x12 (24). Dokręć śruby za pomocą dołączonego narzędzia Multi Hex Tool ze śrubokrętem krzyżakowym. Przymocuj pokrywę-A prawego ramienia poręczy (28) i pokrywę-B prawego ramienia poręczy (81) do prawego ramienia poręczy (4) za pomocą czterech śrub ST2.9x12 (24). Dokręć śruby za pomocą dostarczonego narzędzia wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym



6. Montaż kierownicy i komputera

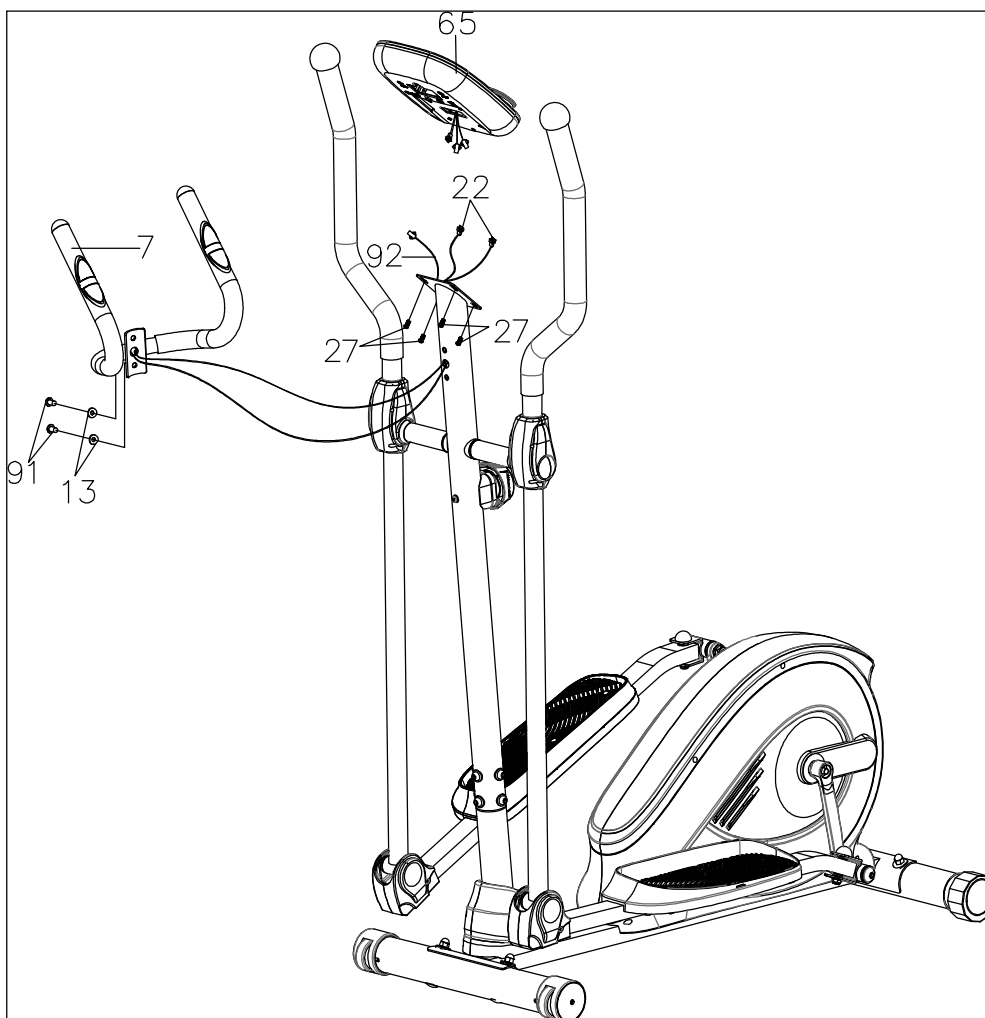
Wykręć cztery śruby M5x10 (27) z tyłu komputera (65).

Wykręć dwie śruby M8x15 (91) i dwie zakrzywione podkładki $\text{Ø}8 \times 16 \times 1,5$ (13) ze słupka przedniego (2).

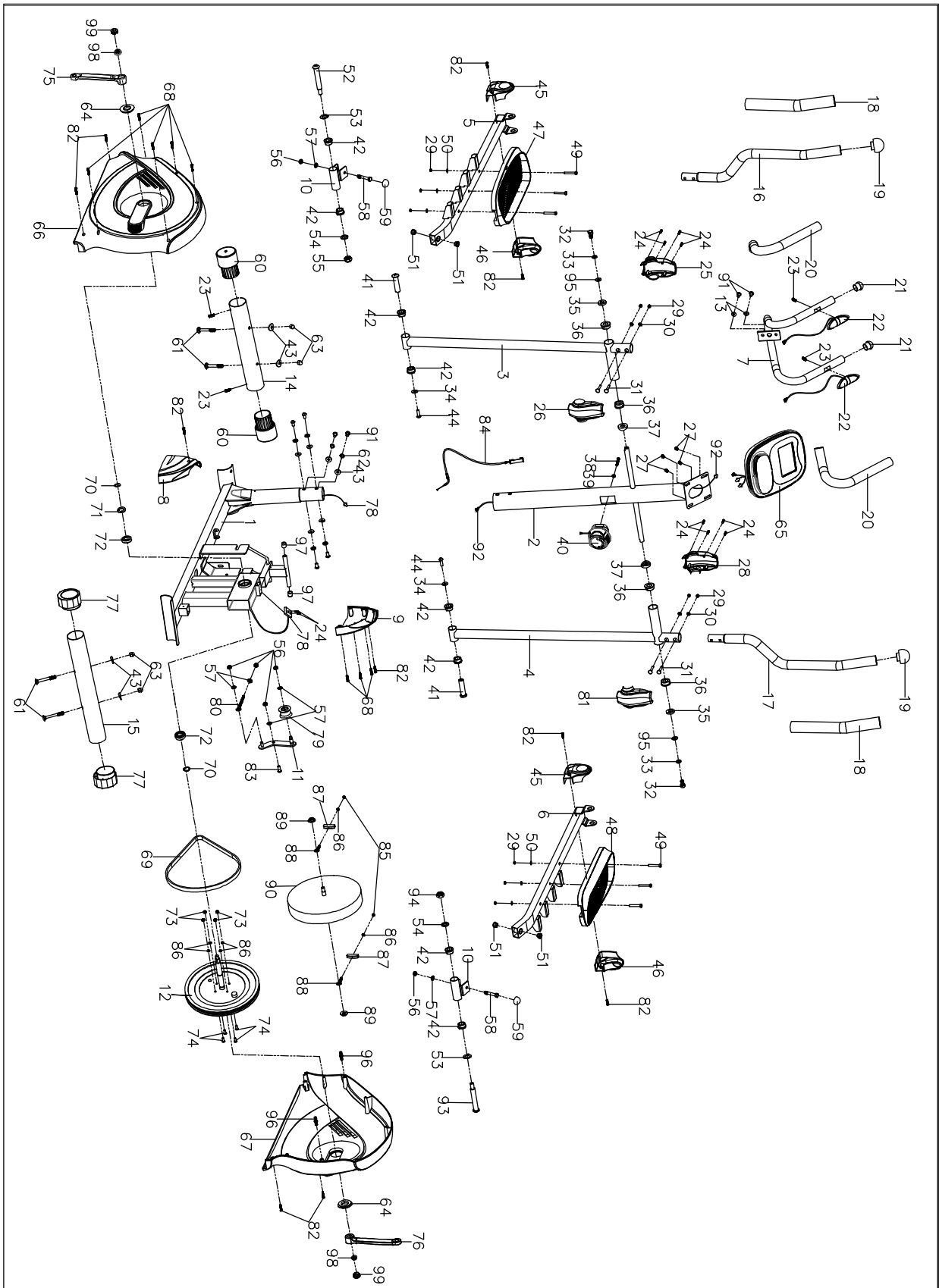
Włóż przewody czujnika tętna ręcznego (22) z kierownicy (7) do otworu w przednim słupku (2), a następnie wyciągnij je z górnego końca przedniego słupka (2).

Przymocuj kierownicę (7) do przedniego słupka (2) za pomocą dwóch śrub M8x15 (91) i dwóch zakrzywionych podkładek $\text{Ø}8 \times 16 \times 1,5$ (13), które zostały usunięte.

Podłącz przewód czujnika I (92) i przewody czujnika tętna dłoni (22) do przewodów wychodzących z komputera (65), a następnie przymocuj komputer (65) do górnego końca przedniego słupka (2) za pomocą czterech śrub M5x10 (27), które zostały usunięte.



WIDOK CZĘŚCI



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Główna rama	1	25	Osłona lewego ramienia poręczy-A	1
2	Przedni słupek	1	26	Osłona lewego ramienia poręczy-B	1
3	Lewe ramię poręczy	1	27	Śruba M5*10	4
4	Prawe ramię poręczy	1	28	Osłona prawego ramienia poręczy-A	1
5	Lewy podnóżek	1	29	Nakrętka nylonowa M6	10
6	Prawy podnóżek	1	30	Podkładka łukowa Ø6xØ12x1.0	4
7	Kierownica	1	31	Śruba M6x35	4
8	Lewa osłona dekoracyjna	1	32	Śruba M10x18	2
9	Prawa osłona dekoracyjna	1	33	Podkładka sprężysta Ø10	2
10	Wspornik w kształcie litery U	2	34	Duża podkładka Ø8xØ20x2.0	2
11	Wspornik koła biegu jałowego	1	35	Podkładka Ø28x5	2
12	Koło pasowe	1	36	Metalowa tuleja proszkowa Ø33xØ29xØ16x14x3	4
13	Podkładka łukowa Ø8xØ16x1.5	2	37	Plastikowa tuleja Ø32xØ16x5xØ50	2
14	Stabilizator przedni	1	38	Śruba M5x45	1
15	Tyłny stabilizator	1	39	Podkładka Ø5	1
16	Lewa poręcz	1	40	Pokrętło kontroli naprężenia	1
17	Prawa poręcz	1	41	Śruba Ø15.8x62	2
18	Piankowy uchwyt poręczy	2	42	Metalowa tuleja proszkowa Ø24.5xØ16x14	8
19	Zaślepka poręczy Ø32x1.5	2	43	Duża podkładka łukowa Ø8xØ20x2.0	10
20	Piankowy uchwyt poręczy	2	44	Śruba M8x20	2
21	Zaślepka kierownicy Ø28.6x1.5	2	45	Osłona podnóżka-A	2
22	Ręczny czujnik pulsu z przewodem L=750	2	46	Osłona podnóżka-B	2
23	Śruba ST4.2x20	4	47	Lewy pedał	1
24	Śruba ST2.9x12	10	48	Prawy pedał	1

LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
49	Śruba M6x40	6	75	Lewa Korba	1
50	Podkładka Ø6xØ12	6	76	Prawa korba	1
51	Metalowa tuleja proszkowa Ø18xØ8	4	77	Zaślepka tylnego stabilizatora	2
52	Śruba lewego wspornika w kształcie litery U 1/2"	1	78	Przewód czujnika II L=1600	1
53	Podkładka falista Ø28xØ17x0.3	2	79	Kółko naciskowe	1
54	Podkładka sprężysta Ø13xØ20x2	2	80	Śruba regulacyjna M8x85	1
55	Lewa nakrętka nylonowa 1/2"	1	81	Ośłona prawego ramienia poręczy-B	1
56	Nakrętka nylonowa M8	6	82	Śruba ST4.2x20	10
57	Pralka Ø8xØ16x1.5	6	83	Śruba M8X20	1
58	Śruba M8X50	2	84	Linka napinająca L=1800	1
59	Nasadka S13	2	85	Nakrętka M6	2
60	Zaślepka stabilizatora przedniego	2	86	Podkładka sprężysta Ø6	2
61	Śruba M8X70	4	87	Wspornik U	2
62	Podkładka sprężysta Ø8	6	88	Śruba regulacyjna M6X36	2
63	Nakrętka kołpakowa M8	4	89	Nakrętka M10x1	2
64	Pokrywa	2	90	Koło zamachowe	1
65	Komputer	1	91	Śruba M8X15	8
66	Lewa osłona łańcucha	1	92	Przewód czujnika I L=1100	1
67	Prawa osłona łańcucha	1	93	Śruba do prawego wspornika w kształcie litery U 1/2"	1
68	Śruba ST4.2X25	8	94	Prawa nakrętka nylonowa 1/2"	1
69	Pasek PJ360 J6	1	95	Podkładka Ø10xØ20x2.0	2
70	Zacisk-C Ø17	2	96	Plastikowa śruba	2
71	Podkładka falowa Ø17	1	97	Tuleja gumowa	2
72	Łożysko 6003	2	98	Nakrętka M10x1.25	2
73	Nakrętka M6	4	99	Pokrywa korby	2
74	Śruba M6x15	4			

INSTRUKCJA OBSŁUGI MONITORA ĆWICZEŃ

SPECYFIKACJA:

CZAS -----0:00—99:59 HOUR
PRĘDKOŚĆ-----0.0—99.9 KM/H
ODLEGŁOŚĆ-----0.00—999.99 KM
KALORIE-----0.00—999.9 KCAL
CAŁKOWITY DYSTANS-----0.00—999.99 KM
PULS-----40—240BPM

PRZYCISKI FUNKCJONALNE:

TRYB - Naciśnij, aby wybrać funkcje.

SET- Aby ustawić wartości czasu, dystansu i kalorii poza trybem skanowania.

RESET - Naciśnij, aby zresetować czas, dystans i kalorie.

FUNKCJE KLAWISZY:

SCAN: PRZEJŚCIE DO TRYBU AUTOMATYCZNEGO SKANOWANIA, WYŚWIETLANIE KAŻDEJ FUNKCJI PO KOLEI. W TYM TRYBIE NIE MOŻNA USTAWIĆ KAŻDEJ FUNKCJI; PRZYTRZYMAJ TEN PRZYCISK, KOMPUTER ZOSTANIE ZRESETOWANY, KAŻDA FUNKCJA POWRÓCI DO ZERA, Z WYJĄTKIEM FUNKCJI CAŁKOWITEJ ODLEGŁOŚCI.

CZAS: POKAZUJE AKTUALNY CZAS ĆWICZEŃ, W TRYBIE MOŻNA NACISNAĆ PRZYCISK W GÓRĘ LUB W DÓŁ, ABY USTAWIĆ CZAS ĆWICZEŃ.

PRĘDKOŚĆ: POKAZUJE AKTUALNĄ PRĘDKOŚĆ ĆWICZEŃ.

DYSTANS: WYŚWIETLA AKTUALNY DYSTANS ĆWICZEŃ, MOŻNA NACISNAĆ PRZYCISK W GÓRĘ LUB W DÓŁ, ABY USTAWIĆ DYSTANS ĆWICZEŃ.

CAL: POKAZUJE AKTUALNĄ LICZBĘ KALORII, KTÓRĄ SPALIŁEŚ, MOŻESZ NACISNAĆ PRZYCISK W GÓRĘ LUB W DÓŁ, ABY USTAWIĆ KALORIE, KTÓRE ZAMIERASZ SPALIĆ.

ODO: POKAZUJE CAŁKOWITY DYSTANS POKONANY PRZEZ UŻYTKOWNIKA PODCZAS PRACY Z KOMPUTEREM. TEGO TRYBU NIE MOŻNA USTAWIĆ.

♥: PRZEJDŹ DO SPRAWDZENIA TĘTNA: POŁÓŻ DŁONIE NA OBU PŁYTKACH KONTAKTOWYCH I PRZYTRZYMAJ PRZEZ 30 SEKUND, A KOMPUTER WYŚWIETLI AKTUALNE TĘTNO.

PO WŁĄCZENIU KOMPUTERA MONITOR WYŚWIETLI PEŁNY EKRAN PRZEZ 1 SEKUNDĘ.

TRYB SKANOWANIA: W TRYBIE SKANOWANIA, JEŚLI NIE ZOSTANIE NACIŚNIĘTY PRZYCISK, URZĄDZENIE BĘDZIE AUTOMATYCZNIE SKANOWAĆ DO KAŻDEGO TRYBU CO 6 SEKUND. JEŚLI PRZYCISK ZOSTANIE NACIŚNIĘTY, NASTĄPI PRZEJŚCIE DO FUNKCJI.

PODCZAS ĆWICZEŃ FUNKCJE ODO BĘDĄ DZIAŁAĆ - PRĘDKOŚĆ KALORIE ODLEGŁOŚĆ, OBLICZ WARTOŚCI KAŻDEJ FUNKCJI. PO ZATRZYMANIU KOMPUTER PRZESTAJE PRACOWAĆ, TRYB CZASOWY ZATRZYMA SIĘ NA 4 SEKUNDY. JEŚLI PRZEZ 4 MINUTY NIE ZOSTANIE PODANY ŻADEN SYGNAŁ, KOMPUTER PRZEJDZIE W TRYB UŚPIENIA - EKRAN ZOSTANIE WYŁĄCZONY DO MOMENTU PODANIA SYGNAŁU LUB NACIŚNIĘCIA PRZYCISKU.

BATERIA:

JEŚLI MONITOR NIE DZIAŁA PRAWIDŁOWO, NALEŻY WYMIENIĆ BATERIE AAA.

KONSERWACJA

Czyszczenie

Trenażer eliptyczny można czyścić miękką szmatką i łagodnym detergentem. Nie używaj materiałów ściernych ani rozpuszczalników na częściach plastikowych. Należy wytrzeć pot z trenażera eliptycznego po każdym użyciu. Należy uważać, aby nie dopuścić do nadmiernego zawilgocenia panelu wyświetlacza komputera, ponieważ może to spowodować zagrożenie elektryczne lub awarię elektroniki. Należy trzymać trenażer eliptyczny, a zwłaszcza konsolę komputera, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec uszkodzeniu ekranu. Co tydzień należy sprawdzać dokręcenie wszystkich śrub montażowych i pedałów urządzenia.

Przechowywanie

Trenażer eliptyczny należy przechowywać w czystym i suchym miejscu, z dala od dzieci.

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Trenażer eliptyczny chwieje się podczas użytkowania.	W razie potrzeby obróć zaślepkę tylnego stabilizatora, aby wypoziomować trenażer eliptyczny.
Na konsoli komputera nie ma wyświetlacza.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zdejmij konsolę komputera i sprawdź, czy przewody wychodzące z konsoli komputera są prawidłowo podłączone do przewodów wychodzących z przedniego słupka. 2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone, a sprężyny baterii mają prawidłowy kontakt z bateriami. 3. Baterie w konsoli komputera mogą być zużyte. Zmień baterie na nowe.
Brak odczytu tętna lub odczyt tętna jest błędny/niespójny.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Upewnij się, że połączenia przewodów czujników tętna ręcznego są dobrze zamocowane . 2. Aby zapewnić większą precyzję odczytu tętna, podczas sprawdzania tętna należy zawsze trzymać obie ręce na czujniku, a nie tylko jedną. 3. Zbyt mocne trzymanie ręcznych czujników tętna. Staraj się utrzymywać umiarkowany nacisk podczas trzymania ręcznych czujników tętna.
Trenażer eliptyczny podczas użytkowania wydaje piskliwy dźwięk.	Śruby trenażera eliptycznego mogą być poluzowane, należy je sprawdzić i dokręcić.

Instrukcje dotyczące rozgrzewki

Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi w organizmie i w prawidłowej pracy mięśni. Zmniejsza również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie zmuszaj się i uważaj na mięśnie - jeśli boli, ZATRZYMAJ SIĘ.



Faza odpoczynku

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa, kontynuowanie przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie nadwyręzać mięśni podczas rozciągania. Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeśli to możliwe, równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.