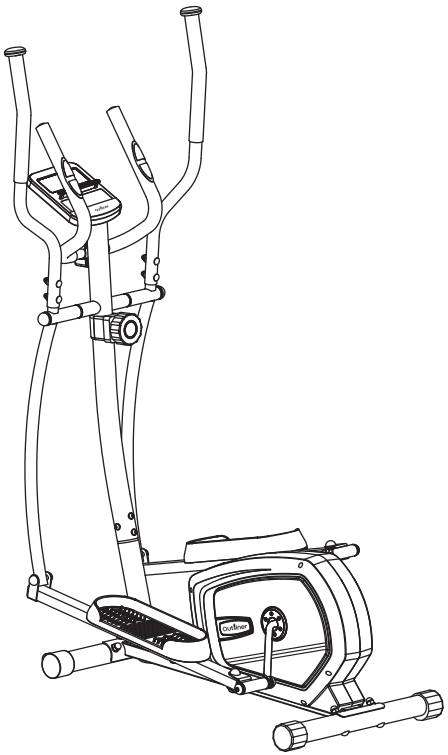
ELIPTICAL TRAINER

YK-CT5821

EE ELLIPTILINE TREENER
LV ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS
LT ELIPSINIS TRENIRUOKLIS

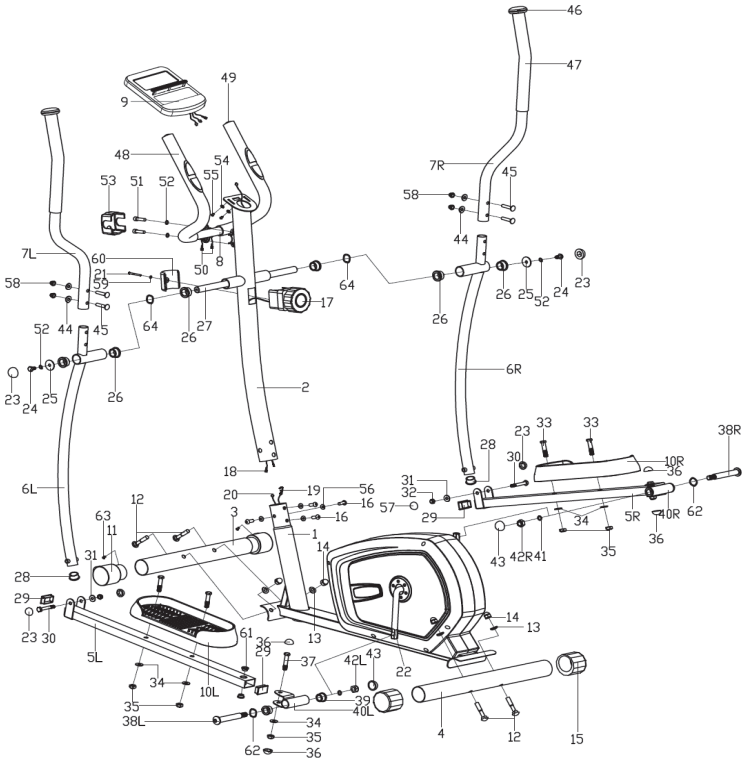


PLEASE READ CAREFULLY AND KEEP THE INSTRUCTION WELL / LUGEGE JUHENDIT TÄHELEPANELIKULT JA SÄILITAGE SEE / RŪPĪGI IZLASIET INSTRUKCIJU UN NOVIETOJIET TO DROŠĀ VIETĀ IZMANTOŠANAI NĀKOTNĒ / ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR SAUGIAI PASIDĖKITE, JEI PRIREIKTŲ ATEITYJE

IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precaution before assembling and operating the machine.
1. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
2. Check all the bolts, nuts and other connections before using the machine for the first time to ensure the machine is in the safe condition.
3. Set up the machine in a dry level place and keep it away from moisture and water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt.
5. Before beginning the training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine. Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair anyparts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning the training program. He can define the maximum setting (pulse, watts, duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
8. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
9. This machine can be used for only one person's training at a time.
10. Wear training clothes and shoes that are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
11. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.
12. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
13. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob that can adjust the resistance.
14. Maximum user's weight is 100 kg.

DESCRIPTION



No.	Part	Q'ty	No.	Part	Q'ty
1.	Main frame	1	33.	Hex bolt M10×45	4
2.	Handlebar post	1	34.	Flat washer D10×1.5	6
3.	Front stabilizer	1	35.	Nylon nut M10	6
4.	Rear stabilizer	1	36.	Nut cap S16	4
5.	Pedal support R/L	2	37.	Hex bolt M10×50	2
6.	Swing bar R/L	2	38.	Pedal locking bolt R/L	2
7.	Handlebar R/L	2	39.	Axle bushing Ø24×20×Ø16.1	4
8.	Armrest	1	40.	Connecting joint R/L	2
9.	Computer	1	41.	Spring washer Ø13×B2	2
10.	Pedal R/L	2	42.	Nylon nut R/L	2
11.	Front end cap	2	43.	Nut cap R/L	2
12.	Carriage bolt M10×57	4	44.	Arc washer Ø20×D8×2×R16	1

13.	Arc wasger Ø10×1.5×Ø25×R28	4	45.	Arc washer Ø20×D8.5×R25	4
14.	Acorn nut M10	4	46.	Mushroom end cap	2
15.	Rear end cap	2	47.	Handlebar foam grip	3
16.	Allen screw M8×16	4	48.	Armrest foam grip	2
17.	Tension controller	1	49.	Round end cap Ø25×1.5	2
18.	Extension wire	1	50.	Pulse sensor wire	2
19.	Tension cable	1	51.	Hex bolt M8×30	2
20.	Sensor wire	1	52.	Spring washer D8	4
21.	Cross screw M5×45	1	53.	Handlebar chuck cover	1
22.	Crank	1	54.	Flat washer D4	2
23.	Nut cap S14	4	55.	Cross screw M4×12	2
24.	Hex bolt M8×15	2	56.	Carriage bolt M8×40	4
25.	Flat washer Ø8.2×Ø32×2	2	57.	Nut cap S13	2
26.	Axle bushing Ø32×2.5	6	58.	Acorn nut M8	4
27.	Long axle	1	59.	Flat washer D5	1
28.	Round end cap Ø28×1.5	2	60.	Tension controller cover	1
29.	Square end cap 40×25×1.5	4	61.	Metal bushing Ø14×10×Ø10.1	4
30.	Hex bolt M8×55	2	62.	Waveform washer D17×0.3	2
31.	Flat washer D8×1.5	2	63.	Crossing tapping screw ST3×10	2
32.	Nut	2	64.	Waveform washer Ø20×Ø28×0.3	2

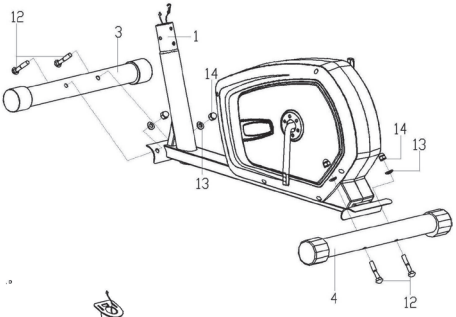
NOTE:
Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.
Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

PREPARATION:
Before assembling, make sure that you will have enough space around the item. Use the present tooling for assembling. Before assembling please check whether all needed parts are available. It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

ASSEMBLY INSTRUCTION

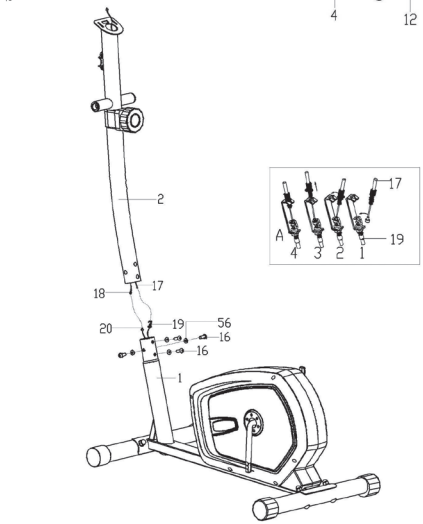
STEP 1

Fix the Front stabilizer (3) and Rear stabilizer (4) to the Main frame (1) with Carriage bolt (12). Arc washer (13) and Acorn nut (14).



STEP 2

Connect the Sensor wire (20) well with Extension wire (18) and then connect the Tension cable (19) well with wire of Tension controller (17) as shown. Fix the Handlebar post (2) to the Main frame (1) with Allen screw (16). Spring washer (56).



STEP 3

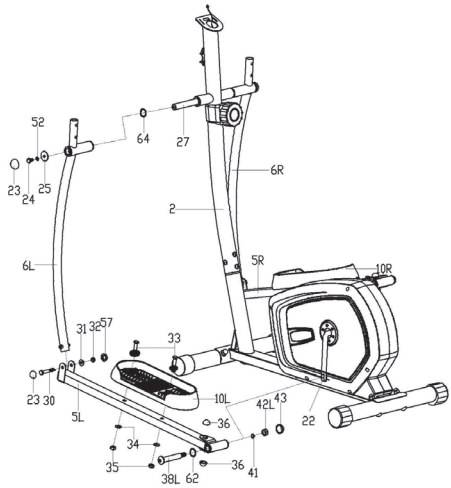
A. Fix the swing bar (6L) on the long axle of the handlebar post (2) with hex bolt (24), spring washer (52), flat washer (25), waveform washer (64) and long axle (27) as shown. Please do not tighten them this time.

B. Attach the connecting joint together with pedal support (5L) to the crank (22) using pedal support bolt (38L), waveform washer (62), spring washer (41) and nylon nut (42L) as shown. Please do not tighten them this time.

C. Connect swing bar (6L) with pedal support (5L) using hex bolt (30), flat washer (31) and nylon nut (32). Tighten the hex bolt (24) (30) and nylon nut (42L). Finally cover the nut caps (23) (57) (43).

D. Fix the pedal support (5R) and swing bar (6R) to crank (22) and handlebar post (2) in the same way.

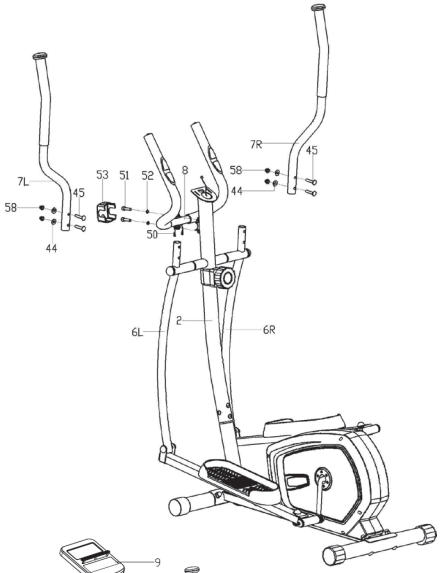
E. Fix the pedal (10L/R) to the pedal support (5L/R) with hex bolt (33), flat washer (34) and nylon nut (35).



STEP 4

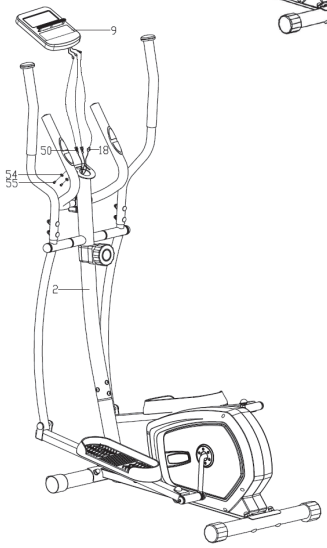
A. Put the Pulse sensor wire (50) through the handlebar post (2) and then out of the hole of the computer bracket. Fix the armrest (8) on the handlebar post (2) with Hex screw (51) and Spring washer (52) and then cover the Handlebar chuck cover (53) to the related position.

B. Attach the Handlebar (7L/R) to the Swing bar (6L/R) using Carriage bolt (45), Arc washer (44) and Acorn nut (58).



STEP 5

Connect the Pulse sensor wire (50) and Extension wire (18) with the wires coming from
the Computer (9), and then fix the Computer (9) onto the computer bracket of the
Handlebar post (2) with Cross screw (55) and Flat washer (54).



USING YOUR TRAINER

Using your trainer will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

WARM-UP PHASE

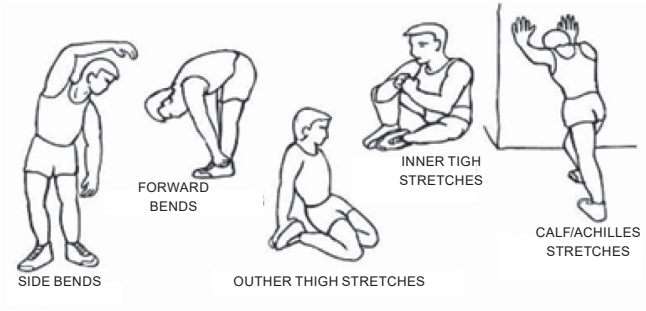
The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds.

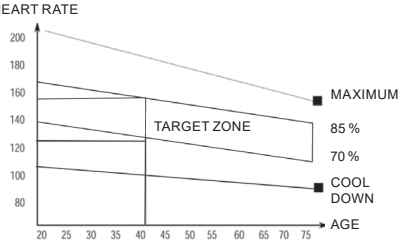
DO NOT BOUNCE

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.



EXERCISE PHASE

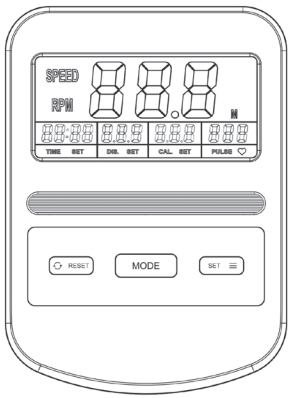
This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL



ITEM	DESCRIPTION	RANGE
TIME	Current time for exercise	00:00–99:59
SPEED (SPD)	Movement speed during exercise	0.0–99.9 km/h (ml/h)
DISTANCE	Current distance for exercise	0.0–9999 km/h (ml)
CALORIES	Current estimated calories burned during the exercise	0.0–9999 kcal
PULSE (PUL)	Heart rate during the exercise	0, 40–240 BPM
RPM	Rotating speeds	0.0–9999 rpm
WORKING TEMPERATURE		0–60 °C (32–104 °F)
STORAGE TEMPERATURE		-10–60 °C (14–140 °F)

KEY FUNCTIONS

MODE	At exercise state	Switch between SPEED and RPM display
	At stop state	Switch the function item to be set, press and hold for 3 seconds to clear all values
SET	At set state	Adjust the parameter value of the function item to be set
RESET	At set state	Clear the parameter value of the selected function item
	At stop state	Press and hold for 3 seconds to clear all values

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF

• The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.

• The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

FUNCTIONS:

1. TIME: Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
2. SPEED: Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.
3. DISTANCE: Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.
4. CALORIE: Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
5. PULSE: Press the MODE key until the pointer advance to PULSE . User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads, and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

Correct disposal of this product

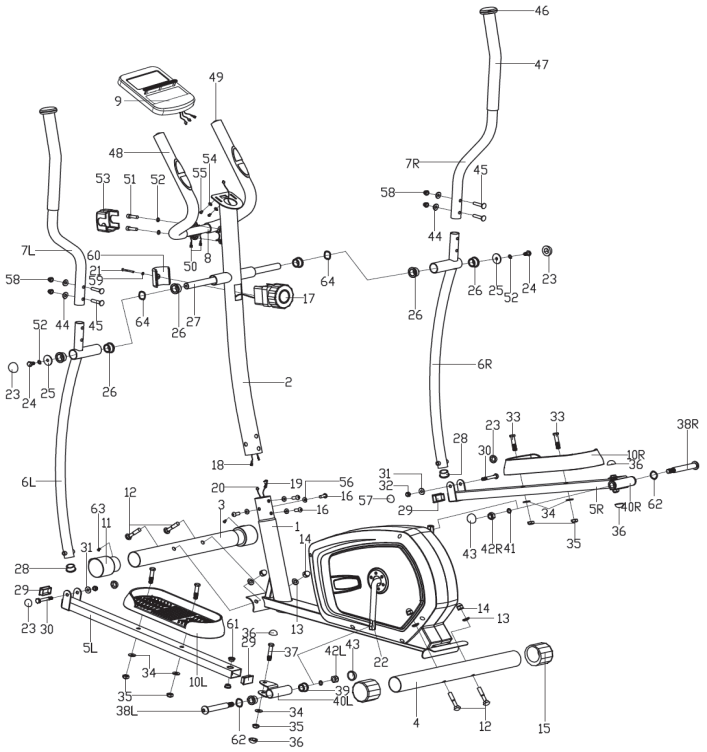


This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from un-controlled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

TÄHTIS OHUTUSTEADE

Enne masina kokkupanemist ja kasutamist pidage silmas järgmisi ettevaatusabinõusid.
1. Pange masin kokku täpselt nii, nagu kirjeldatakse kasutusjuhendis.
2. Enne masina esmakordset kasutamist kontrollige kõiki polte, mutreid ja muid ühendusi, et veenduda masina ohutuses.
3. Seadke masin kuiva kohta ja hoidke seda niiskuse ja vee eest.
4. Mustuse vältimiseks asetage masina alla sobiv alus (nt kummimatt, puitlaudis jne).
5. Enne treeningu algust eemaldage masinast kõik 2 meetri raadiuses olevad esemed.
6. Ärge kasutage masina puhastamiseks agressiivseid puhastusvahendeid. Masina kokkupanekuks või masina mis tahes osa parandamiseks kasutage ainult kaasasolevaid või sobivaid tööriistu. Eemaldage higitilgad masinalt kohe pärast treeningu lõppu.
7. Ebaõige või liigne treenimine võib teie tervist mõjutada. Enne treeningprogrammi alustamist pidage nõu arstiga. Ta oskab määrata maksimaalse seadistuse (pulss, võimsus, treeningu kestus jne), millega võite treenida, ning saate treeningu ajal täpset teavet. See masin ei sobi terapeutiliseks otstarbeks.
8. Treenige masinal ainult siis, kui see töötab õigesti. Vajalike parandustööde tegemiseks kasutage ainult originaalvaruosi.
9. Seda masinat saab kasutada korraga ainult ühe inimese treenimiseks.
10. Kandke masinal treenimiseks sobivaid treeningrõivaid ja jalatseid. Teie treeningjalatsid peaksid olema treeningseadmele sobivad.
11. Kui tunnete pearinglust, iiveldust või muid haigussümptomeid, katkestage treening ja pöörduge kohe arsti poole.
12. Isikud, nagu lapsed ja puuetega inimesed, tohivad masinat kasutada ainult teise inimese juuresolekul, kes osutab abistada ja nõu anda.
13. Masina võimsus suureneb kiiruse suurendamisega ja vastupidiselt. Masin on varustatud takistust reguleeriva nupuga.
14. Kasutaja lubatud maksimaalne kaal on 100 kg.

LAOTUSJOONIS



Nr.	Kirjeldus	Kogus	Nr.	Kirjeldus	Kogus
1.	Põhiraam	1	33.	Kuuskantpolt M10×45	4
2.	Juhtraua post	1	34.	Lameseib D10×1.5	6
3.	Eesmine stabilisaator	1	35.	Nailonmutter M10	6
4.	Tagumine stabilisaator	1	36.	Mutrikork S16	4
5.	Pedaali tugi R/L	2	37.	Kuuskantpolt M10×50	2
6.	Kiiklatt R/L	2	38.	Pedaali lukustuspolt R/L	4
7.	Juhtraud R/L	2	39.	Telje puks Ø24×20×Ø16.1	4
8.	Käetugi	1	40.	Ühendav liides R/L	2
9.	Monitor	1	41.	Vedruseib Ø13×B2	2
10.	Pedaal R/L	2	42.	Nailonmutter R/L	2
11.	Esiotsa kork	2	43.	Mutrikork S19	4

12.	Kandepolt M10×57	4	44.	Kumerseib Ø20×D8×2×16	4
13.	Kumerseib Ø10×1,5×Ø25×R28	4	45.	Kandepolt M8×40	4
14.	Kübarpea mutter M10	4	46.	Kuppel otsakork	2
15.	Tagumise otsa kork	2	47.	Juhtraua vahtkäepide	2
16.	Kuuskantkruvi M8×16	4	48.	Käetoe vahtkäepidep	2
17.	Pingekontroller	1	49.	Ümmargune otsakork Ø25×1,5	2
18.	Pikendusjuhe	1	50.	Pulsianduri juhe	2
19.	Pingutuskaabel	1	51.	Kuuskantpolt M8×30	2
20.	Anduri juhe	1	52.	Vedruseib D8	4
21.	Ristpea kruvi M5×45	1	53.	Juhtraua padrunikate	1
22.	Vänt	1	54.	Lameseib D4	2
23.	Mutrikork S14	4	55.	Ristpea kruvi M4×12	2
24.	Kuuskantpolt M8×15	2	56.	Kumerseib 620×D8,5×R25	4
25.	Lameseib Ø8,2×Ø32×2	2	57.	Mutrikate S13	2
26.	Telje puks Ø32×2.5	6	58.	Kübarpeamutter M8	4
27.	Pikk telg	1	59.	Lameseib D5	1
28.	Ümmargune otsakork Ø28×1,5	2	60.	Pingutuskontrolleri kate	4
29.	Kandiline otsakork 40×25×1,5	4	61.	Metallist puks Ø14×10×Ø10,1	4
30.	Kuuskantpolt M8×55	2	62.	Laineline seib D17×0,3	2
31.	Lameseib D8×1,5	2	63.	Isekeermestav kruvi ST3×10	2
32.	Nailonmutter M8	2	64.	Laineline seib Ø20×Ø28×0,3	

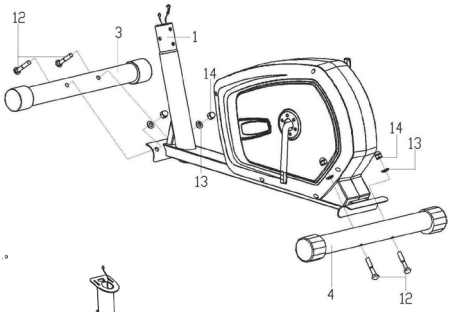
MÄRKUS.
Enamik loetletud detailidest on eraldi pakitud, kuid mõned üksused on eelpaigaldatud tuvastatud montaažiosadesse. Sellistel juhtudel eemaldage ja paigaldage seadmed uuesti, nagu kokkupanekuks vajalik. Tutvuge üksikute kokkupaneku etappidega ja märkige kõik eelpaigaldatudtud seadmed.

ETTEVALMISTAMINE.
Enne kokkupanekut veenduge, et teil oleks seadme ümber piisavalt ruumi. Kasutage kokkupanekuks olemasolevaid tööriistu; Enne kokkupanekut kontrollige, kas kõik vajalikud osad on olemas. Võimalike vigastuste vältimiseks on tungivalt soovitatav, et seda masinat paneks kokku kaks või enam inimest.

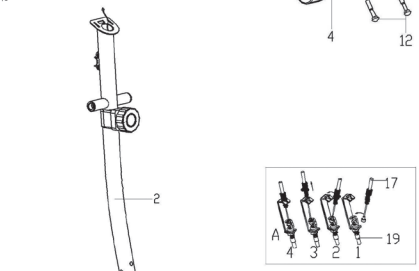
KOKKUPANEKU JUHISED

TÄHELEPANU.
Jalgratta kokkupanekuks järgige neid juhiseid samm-sammult.

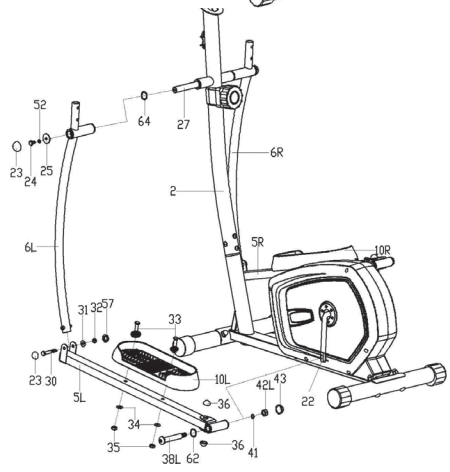
SAMM 1
Kinnitage eesmine stabilisaator (3) ja tagumine stabilisaator (4) põhiraami (1) külge kandurpoldi (12), kumerseibi (13) ja kübarmutriga (14).



SAMM 2
Ühendage anduri juhe (20) pikendusjuhtmega (18) ja ühendage seejärel pingutusjuhe (19) hästi pingutuskontrolleri (17) juhtmega, nagu näidatud.
Kinnitage juhtraua post (2) pearaami (1) külge kuuskantkruvi (16) ja vedruseibiga (56).



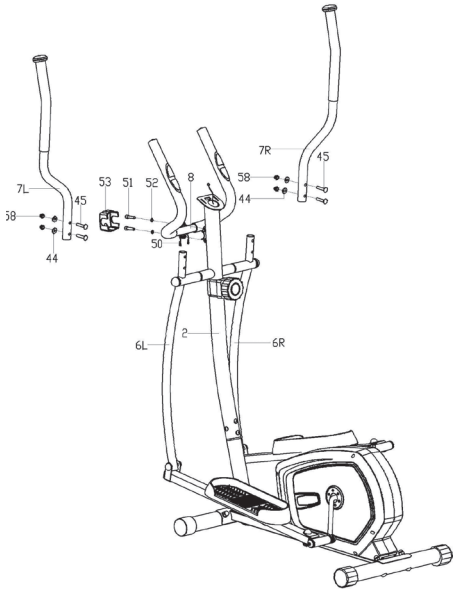
SAMM 3
A: Kinnitage kiiklatt (6L) juhtraua posti (2) pikale teljele kuuskantpoldi (24), vedruseibi (52), lameseibi (25), lainelise seibi (64) ja pika telje (27) abil, nagu näidatud. Ärge pingutage neid seekord.
B: Kinnitage ühendusliides koos pedaali toega (5L) vända (22) külge kasutades pedaali tugipolti (38L), lainelist seibi (62), vedruseibi (41) ja nailonmutrit (42L), nagu näidatud. Ärge pingutage neid seekord.
C: Ühendage kiiklatt (6L) pedaali toega (5L), kasutades kuuskantpolti (30), lameseibi (31) ja nailonmutrit (32). Pingutage kuuskantpolt (24) (30) ja nailonmutter (42L). Lõpuks katke mutrikorkidega (23) (57) (43).
D: Kinnitage pedaali tugi (5R) ja kiikelatt (6R) vända (22) ja juhtraua tugiposti (2) külge samamoodi.
E: Kinnitage pedaal (10L / R) pedaali toe (5L / R) külge kuuskantpoldi (33), lameseibi (34) ja nailonmutriga (35).



STEP 4

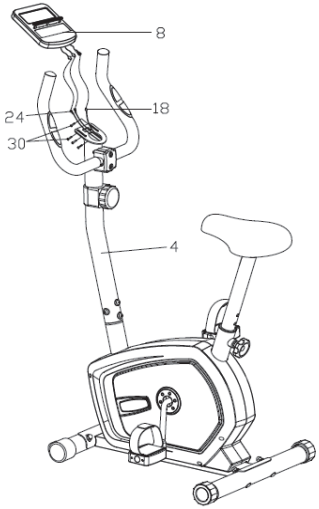
A. Pange pulsi anduri juhe (50) läbi juhtrauaposti (2) ja seejärel arvutiklambri august läbi. Kinnitage käetugi (8) juhtraua postil (2) kuuskantkruviga (51) ja vedruseibiga (52) ning katke seejärel juhtraua padrunikate (53) vastavasse asendisse.

B. Kinnitage juhtraua (7L / R) kiiklati (6L / R) külge kandepoldi (45), kumerseibi (44) ja kübarpea mutri (58) abil.



STEP 5

Ühendage pulsianduri juhe (50) ja pikendusjuhe (18) arvutist (9) tulevate juhtmetega ja kinnitage arvuti (9) juhtraua posti (2) kronsteinile ristkruviga (55) ja lameseibiga (54).



TEIE ELLIPTILISE TRENAŽÖÖRI KASUTAMINE

Elliptilise seadme kasutamisel on mitmeid eeliseid. See parandab teie füüsilist vormi, toniseerib lihaseid ja koos kalorivaese dieediga aitab teil kaalust alla võtta.

SOOJENDUSFAAS

Soojenduse eesmärk on oma keha treenimiseks ette valmistada ja vigastusi vähendada. Enne jõutreeningut või aeroobseid treeninguid soojendage kaks kuni viis minutit. Sooritage tegevusi, mis tõstavad teie pulssi ja soojendavad töötavaid lihaseid. Tegevused võivad hõlmata kiirkõndi, sõrkjooksu, kükkide tegemist, hüppenööriga hüp-

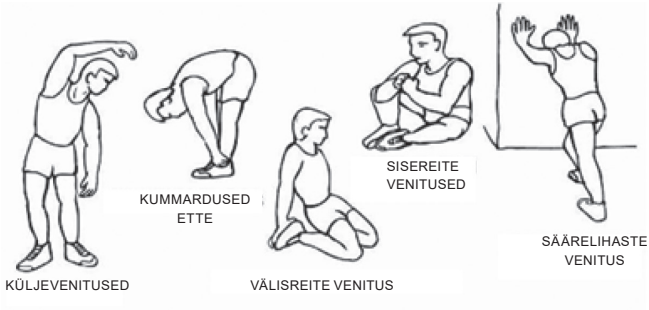
pamist ja paigaljooksu.

VENITUS

Venitamine, kui teie lihased on soojad, pärast korralikku soojendust ja pärast jõutreeningut või aeroobset treeningut on väga oluline. Sel ajal venivad lihased kergemini nende kõrge temperatuuri tõttu, mis vähendab tunduvalt vigastuste riski. Venitusi tuleks hoida 15 kuni 30 sekundit.

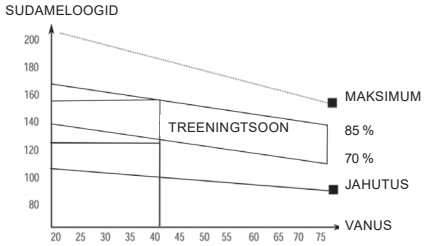
ÄRGE LIIALDAGE.

Enne treeningprogrammi alustamist pidage alati nõu arstiga.



HARJUTUSFAAS

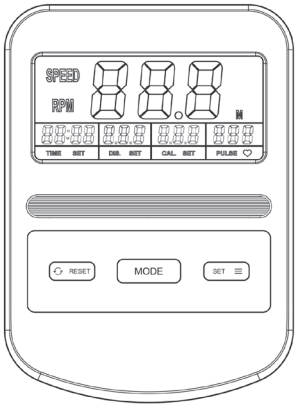
Selles etapis pingutate kõige rohkem. Pärast regulaarset kasutamist muutuvad jalalihased paindlikumaks. Töötage omas tempos ja hoidke kogu aeg ühtlast tempot.Kiirus peaks olema piisav, et tõsta südamelöögid allolevas graafikus näidatud sihttsooni.



JAHUTUSFAAS

Jahutuse eesmärk on taastada keha normaalseks või peaaegu normaalseks puhkeolekusse iga treeningu lõpuks. Nõuetekohane jahutus aeglustab südame löögisagedust aeglaselt ja laseb verel südamesse tagasi pöörduda.

TREENINGU MONITORI KASUTUSJUHEND



FUNKTSIOON	KIRJELDUS	VAHEMIK
TIME (AEG)	Praegune treeningu kestus	00:00–99:59
SPEED (KIIRUS)	Liikumise kiirus treenimise ajal	0.0–99.9 km/h (ml/h)
DISTANCE (VAHEMAA)	Treeningu ajal läbitud vahemaa	0.0–9999 km/h (ml)
CALORIE (KALORID)	Praeguse treeningu ajal põletatud kalorite arv	0.0–9999 kcal
PULSE (PULSS)	Pulsikiirus treeningu ajal	0, 40–240 BPM
RPM (PÖÖRET MINUTIS)	Pööret minutis	0.0–9999 rpm
WORKING TEMPERATURE (TÖÖTEMPERATUUR)		0–60 °C (32–104 °F)
STORAGE TEMPERATURE (HOIUSTAMISE TEMPERATUUR)		-10–60 °C (14–140 °F)

PÕHIFUNKTSIOONID:

MODE (REŽIIM)	Treeningu ajal	SPEED(KIIRUS) ja RPM (P/MIN) kuva vahetamine.
	Peatumisel	Lülitage seadistatav funktsioon ümber, kõigi väärtuste kustutamiseks hoidke 3 sekundit all
SET (OLEK)	Seadistamise ajal	Seadistatava funktsiooni parameetri väärtuse reguleerimine
RESET (LÄHTESTAMINE)	Seadistamise ajal	Kustutage valitud funktsiooni parameetri väärtus.
	Peatumisel	Kõigi väärtuste kustutamiseks hoidke all 3 sekundit.

KASUTAMINE:
AUTO ON/OFF
• Süsteem lülitub sisse ükskõik millise klahvi vajutamisel või kiiruse-andurist sisenemisel.
• Süsteem lülitub automaatselt välja, kui kiirusel puudub signaali sisend või kui ühtegi nuppu ei vajutata umbes 4 minutit.

FUNKTSIOONID:
1. TIME (Aeg): Vajutage nuppu MODE (Režiim), kuni osuti lukustub TIME (Aeg). Treeningu alustamisel kuvatakse kogu treeningu aeg.
2. SPEED (Kiirus): Vajutage nuppu MODE (Režiim), kuni osuti liigub SPEED (Kiirus). Kuvatakse praegune kiirus.
3. DISTANCE (Vahemaa): Vajutage nuppu MODE (Režiim), kuni osuti liigub DISTANCE (Vahemaa). Kuvatakse iga treeningu vahemaa.
4. KALORID: Vajutage nuppu MODE (Režiim), kuni osuti lukustub CALORIE (Kalorid). Treeningu alustamisel kuvatakse põletatud kalorikogus.
5. PULSE (Pulss): Vajutage nuppu MODE (Režiim), kuni osuti liigub PULSE (Pulss). Kasutaja hetke pulss kuvatakse lööki/ minutis. Asetage peopesad mõlemale kontaktpadjale ja oodake 30 sekundit kõige täpsema lugemise saamiseks.

Selle toote õige kõrvaldamine

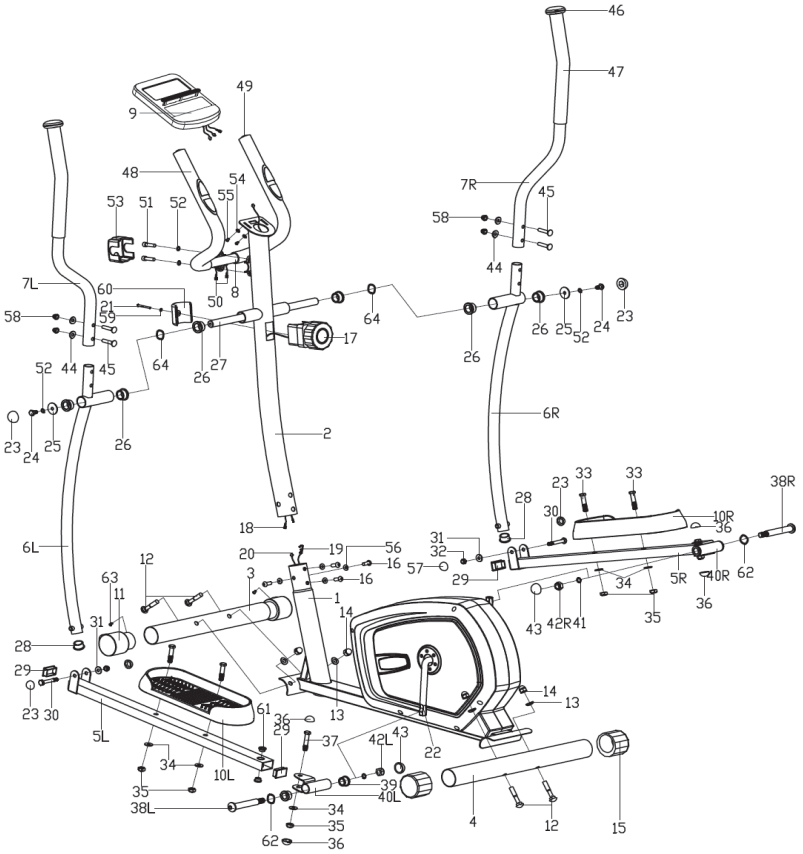


See märgistus näitab, et seda toodet ei tohi kogu ELis kõrvaldada koos teiste kodumajapidamise jäätmetega. Et vältida kontrollimatu jäätmete kõrvaldamisega põhjustatavat võimalikku kahju keskkonnale või inimeste tervisele, töödelge see vastutustundlikult ümber, et edendada materiaalsete ressursside säästvat taaskasutust. Kasutatud seadme tagastamiseks kasutage tagasisaatmis- ja kogumissüsteeme või võtke ühendust edasimüüjaga, kus toode oli ostetud. Nad võivad selle toote võtta keskkonnahutuks ringlussevõtuks.

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

Pirms ierīces salikšanas un ekspluatācijas ievērojiet šādus piesardzības pasākumus.
1. Salieciet ierīci tieši tā, kā aprakstīts lietošanas pamācībā.
2. Pirms ierīces pirmās lietošanas pārbaudiet visas skrūves, uzgriežņus un citus savienojumus, lai pārliecinātos, ka ierīce ir drošā stāvoklī.
3. Novietojiet ierīci sausā, līdzenā vietā un sargājiet to no mitruma un ūdens.
4. Novietojiet piemērotu pamatni (piemēram, gumijas paklāju, koka dēli u.c.) zem ierīces montāžas vietā, lai izvairītos no netīrumiem.
5. Pirms treniņu uzsākšanas noņemiet visus priekšmetus 2 metru rādiusā ap ierīci.
6. Lai tīrītu ierīci, nelietojiet agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Iekārtas montāžai vai jebkuras ierīces daļas remontam izmantojiet tikai komplektācijā iekļautos vai piemērotus instrumentus. Tūlīt pēc treniņa pabeigšanas noslaukiet sviedru pilienus no ierīces.
7. Nepareizi vai pārmērīgi treniņi var ietekmēt Jūsu veselību. Pirms treniņu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Ārsts var noteikt maksimālos iestatījumus (pulss, vati, treniņa ilgums u.c.), ar kādiem varat trenēties un kas ļaus saņemt precīzu informāciju treniņu laikā. Šī ierīce nav piemērota terapeitiskiem nolūkiem.
8. Trenējieties uz ierīces tikai tad, ja tā darbojas pareizi. Nepieciešamajiem remontiem izmantojiet tikai oriģinālās rezerves daļas.
9. Šo ierīci treniņiem vienlaikus var izmantot tikai viena persona.
10. Valkājiet sporta apģērbu un apavus, kas ir piemēroti fitnesa treniņiem ar ierīci. Jūsu sporta apaviem jābūt piemērotiem trenažierim.
11. Ja jūtat reiboni, sliktu dūšu vai citus neparastus simptomus, pārtrauciet treniņu un nekavējoties konsultējieties ar ārstu.
12. Bērniem un invalīdiem atļauts izmantot ierīci tikai citas personas, kura var sniegt palīdzību un padomus, klātbūtnē.
13. Ierīces jauda palielinās, palielinoties ātrumam, un otrādi. Ierīce ir aprīkota ar regulējamu kloķi, kas ļauj regulēt pretestību.
14. Maksimālais lietotāja svars ir 100 kg.

DETAĻU SARAKSTS



Nr.	Apraksts	Daudz.	Nr.	Apraksts	Daudz.
1.	Galvenais rāmis	1	33.	Sešstūra skrūve M10×45	4
2.	Stūres statnis	1	34.	Plakana paplāksne d10×1,5	6
3.	Priekšējais stabilizators	1	35.	Neilona uzgrieznis	M10
4.	Aizmugurējais stabilizators	1	36.	Uzgriežņa uzlika	S16
5.	Pedāļa balsts (K/L)	2	37.	Sešstūra skrūve	2
6.	Šarnīra stienis (K/L)	2	38.	Pedāļa bloķēšanas skrūve (K/L)	2
7.	Rokturis (K/L)	2	39.	Ass bukses Ø24×20×Ø16,1	4
8.	Roku balsts	1	40.	Savienojošais savienojums (K/L)	2

9.	Dators	1	41.	Atsperplāksne Ø13×B2	2
10.	Pedālis (K/L)	2	42.	Neilona uzgrieznis (K/L)	2
11.	Priekšējā uzlika	2	43.	Uzgriežņa uzlika	S19
12.	Sešstūrgalvas skrūve M10×57	4	44.	Loka paplāksne Ø20×D8×2×R16	4
13.	Loka paplāksne Ø10×1,5×Ø25×R28	4	45.	Sešstūrgalvas skrūve M8×40	4
14.	Kupoluzgrieznis	M10	46.	Kupolveida uzlika	2
15.	Aizmugurējā uzlika	2	47.	Rokturu putu uzmava	2
16.	Sešstūra skrūve M8×16	4	48.	Roku balsta putu uzmava	2
17.	Spriegotājs	1	49.	Apaļa uzlika Ø25×1,5	2
18.	Pagarinātāja vads	1	50.	Pulsa sensora vads	2
19.	Spriegošanas kabelis	1	51.	Sešstūra skrūve M8×30	2
20.	Sensora vads	1	52.	Atsperplāksne D8×B2	4
21.	Krustiņskrūve M5×45	1	53.	Stūres plānripas pārklājs	1
22.	Kloķis	1	54.	Plakana paplāksne D4	2
23.	Uzgriežņa uzlika	S14	55.	Krustiņskrūve M4×12	2
24.	Sešstūra skrūve M8×15		56.	Loka paplāksne Ø20×D8,5×R25	4
25.	Plakana paplāksne Ø8,2×Ø32×2	2	57.	Uzgriežņa uzlika S13	2
26.	Ass bukse Ø32×2,5	6	58.	Kupoluzgrieznis M8	4
27.	Garā ass	1	59.	Plakana paplāksne D5	1
28.	Apaļa uzlika Ø28.5×1,5	2	60.	Spriegotāja vāks	4
29.	Kvadrātveida uzlika 40×25×1,5	4	61.	Metāla ieliktnis Ø14×10×Ø10,1	4
30.	Sešstūra skrūve M8×55	2	62.	Viļņotā paplāksne D17×0,3	2
31.	Plakana paplāksne D8×1,5	2	63.	Šķērskoka fiksējošā skrūve ST3×10	2
32.	Neilona uzgrieznis M8	2	64.	Viļņotā paplāksne Ø20×Ø28×0.3	2

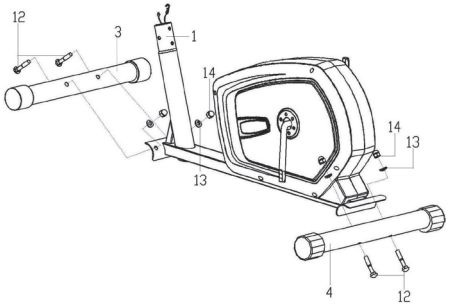
PIEZĪME:
Lielākā daļa norādīto montāžas detaļu ir iesaiņotas atsevišķi, taču daži elementi ir uzstādīti norādītajām montāžas detaļām. Šajos gadījumos vienkārši izņemiet un vēlreiz piestipriniet elementus, kā tas nepieciešams montāžai. Lūdzu, skatiet atsevišķos montāžas soļus un pievērsiet uzmanību iepriekš uzstādītajiem elementiem.

SAGATAVOŠANĀS.
Pirms montāžas uzsākšanas, pārliecinieties, ka Jums ir pietiekami daudz brīvas vietas ap ierīci; Izmantojiet

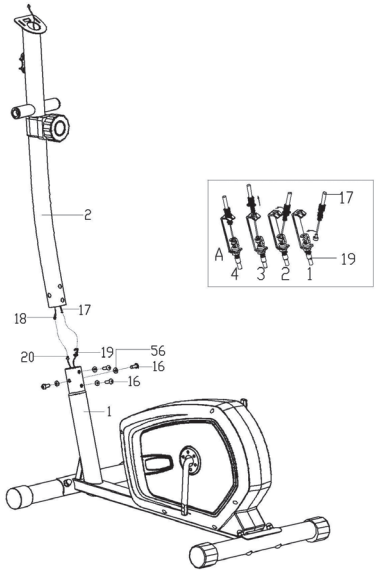
komplektācijā iekļautos instrumentus; Pirms montāžas, lūdzu, pārliecinieties, ka Jums ir visas nepieciešamās detaļas.
Stingri ieteicams montāžu veikt diviem vai vairākiem cilvēkiem, lai izvairītos no iespējamām traumām.

MONTĀŽAS INSTRUKCIJAS

1 SOLIS
Nofiksējiet priekšējo stabilizatoru (3) un aizmugurējo stabilizatoru (4) pie galvenā rāmja (1), izmantojot suporta skrūvi (12), loka paplāksni (13) un kupoluzgriezni (14).



2 SOLIS
Savienojiet sensora vadu (2) un pagarinātāja vadu (18), pēc tam pievienojiet spriegošanas kabeli (19) ar spriegotāja (17) vadu, kā parādīts attēlā.
Piestipriniet stūres statni (2) pie galvenā rāmja (1), izmantojot sešstūra skrūvi (16) un atsperplāksni (56).



3 SOLIS

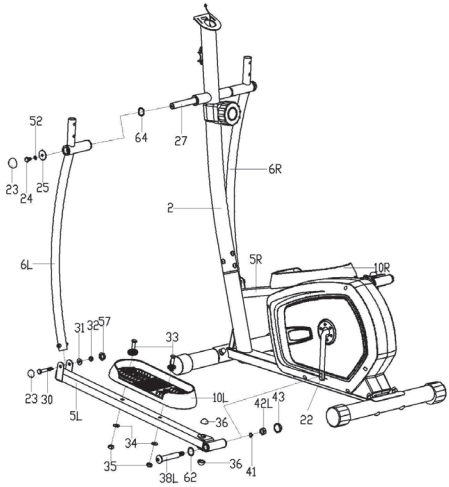
A: Nofiksējiet šarnīra stieni (6K) uz stūres statņa (2) garās ass, izmantojot sešstūra skrūvi (24), atsperplāksni (52), plakano paplāksni (25), viļņoto paplāksni (64) un garo asi (27), kā parādīts attēlā. Lūdzu, vēl nepievelciet skrūves.

B: Piestipriniet pedāļa balsta (5K) savienojošo savienojumu kloķim (22), izmantojot pedāļa balsta skrūvi (38K), viļņoto paplāksni (62), atsperplāksni (41) un neilona uzgriezni (42K), kā parādīts attēlā. Lūdzu, vēl nepievelciet skrūves.

C: Savienojiet šarnīra stieni (6K) ar pedāļa balstu (5K), izmantojot sešstūra skrūvi (30), plakano paplāksni (31) un neilona uzgriezni (32). Pievelciet sešstūra skrūves (24) (30) un neilona uzgriezni (42K). Uzlieciet uzgriežņu uzlikas (23) (57) (43).

D: Tādā pašā veidā piestipriniet pedāļa balstu (5L) un šarnīra stieni (6L) pie kloķa (22) un stūres statņa (2).

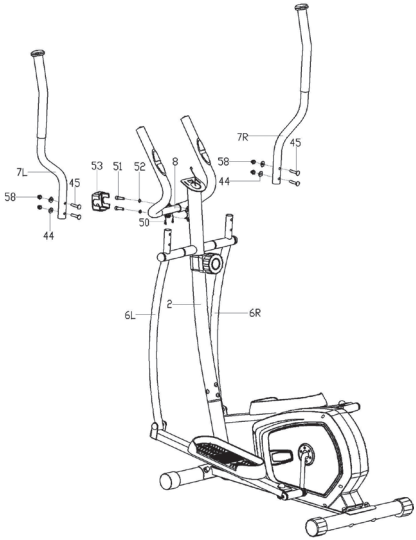
E: Nofiksējiet pedāli (10 K/L) pie pedāļa balsta (5K/L) ar sešstūra skrūvi (33), plakano paplāksni (34) un neilona uzgriezni (35).



4 SOLIS

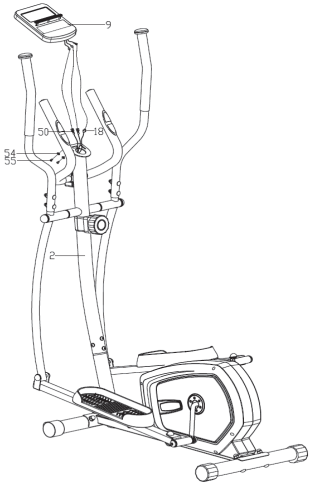
A: Izvelciet pulsa sensora vadu (50) caur stūres balstu (2) un pēc tam caur datora kronšteina caurumu. Piestipriniet roku balstu (8) pie stūres statņa (2), izmantojot sešstūra skrūvi (51) un atsperplāksni (52), pēc tam uzlieciet stūres plānripas pārklāju (53) attiecīgajā pozīcijā.

B: Piestipriniet rokturi (7K/L) pie šarnīra stieņa (6 K/L), izmantojot suporta skrūvi (45), loka paplāksni (44) un kupoluzgriezni (58).



5 SOLIS

Savienojiet Pulsa sensora vadu (50) un Pagarinātāja vadu (18) ar vadiem, kas nāk no Datora (9), pēc tam nofiksējiet Datoru (9) uz Stūres statņa (2) datora kronšteina, izmantojot Krustiņskrūvi (55) un Plakano paplāksni (54).



ELIPTISKĀ TRENAŽIERA LIETOŠANA

Eliptiskā trenažiera izmantošana sniegs Jums vairākas priekšrocības. Jūs uzlabosiet savu fizisko sagatavotību, tonizēsiet savus muskuļus un, ievērojot diētu ar kontrolētu kaloriju skaitu, tas palīdzēs Jums zaudēt svaru.

IESILDĪŠANĀS

Iesildīšanās mērķis ir sagatavot ķermeni vingrinājumiem un samazināt ievainojumu risku. Pirms spēka vai aerobikas vingrinājumiem iesildieties divas līdz piecas minūtes. Veiciet darbības, kas paaugstina Jūsu sirds ritmu un iesilda muskuļus. Šīs darbības var būt ātra staigāšana, skriešana, palēcieni, lekšana ar lecamauklu un skriešana uz vietas.

STIEPŠANĀS

Pēc iesildīšanās un pēc Jūsu spēka vai aerobiskā treniņa ir ļoti svarīga. Šajos brīžos ir daudz vieglāk izstaipīt muskuļus, jo tie ir iesiluši, kas ievērojami samazina ievainojumu risku. Stiepšanās jāveic 15 līdz 30 sekundes.

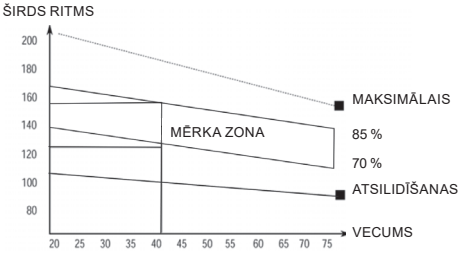
STIEPIETIES PAKĀPENISKI.

Pirms uzsākt vingrojumu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.



VINGRINĀJUMU POSMS

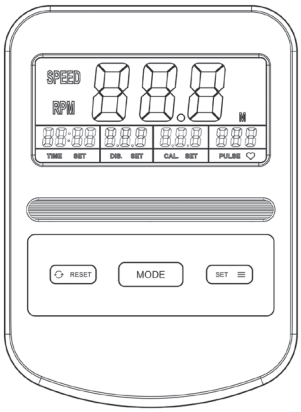
Šis posms prasa zināmu piepūli. Veicot regulārus treniņus, Jūsu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Trenējieties savā tempā un pārliecinieties, ka vienmēr saglabājat vienmērīgu tempu. Treniņa tempam jābūt pietiekamam, lai Jūsu sirds ritms sasniegtu zemāk norādītajā grafikā atzīmēto mērķa zonu.



ATSILDĪŠANĀS POSMS

Atsildīšanās mērķis ir atgriezt ķermeni normālā vai gandrīz normālā miera stāvoklī pēc treniņu sesijas. Pareiza atsildīšanās lēnām pazemina sirdsdarbību un ļauj asinīm atgriezties sirdī.

TRENIŅU MONITORA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA



FUNKCIJA	APRAKSTS	INTERVĀLS
TIME (ILGUMS)	Treniņa ilgums	00:00–99:59
SPEED (ĀTRUMS)	Kustības ātrums treniņa laikā	0.0–99.9 km/h (ml/h)
DISTANCE (ATTĀLUMS)	Treniņa laikā noskrietais attālums	0.0–9999 km/h (ml)
CALORIE (SADEDZINĀTĀS KALORIJAS)	Treniņa laikā sadedzināto kaloriju daudzums	0.0–9999 kcal
PULSE (IMPULSI)	Sirds ritms treniņa laikā	0, 40–240 BPM
RPM (APGRIEZIENU SKAITS MINŪTĒ)	Apgriezieni minūtē	0.0–9999 rpm
WORKING TEMPERATURE (DARBA TEMPERATŪRA)		0–60 °C (32–104 °F)

STORAGE TEMPERATURE (UZGLABĀŠANAS TEMPERATŪRA)		-10–60 °C (14–140 °F)

TAUSTIŅU FUNKCIJAS

MODE (REŽĪMS)	Treniņa laikā	Pārslēgt ekrānu no SPEED (ĀTRUMS) uz RPM (APGRIEZIENI MINŪTĒ).
	Apstājoties	Lai dzēstu visas vērtības, pārslēdziet funkciju, ko vēlas iestatīt, tad nospiediet un paturiet 3 sekundes.
SET (IESTATĪT)	Iestatīšanas laikā	Noregulējiet funkcijas, ko vēlaties iestatīt, parametra vērtību.
RESET (ATIESTATĪT)	Iestatīšanas laikā	Dzēst izvēlētās funkcijas parametra vērtību.
	Apstājoties	Lai dzēstu visas vērtības, nospiediet un paturiet 3 sekundes.

DARBĪBA:

AUTO ON/OFF (AUTOMĀTISKA IESLĒGŠANA/IZSLĒGŠANA)

• Sistēma ieslēdzas, nospiežot jebkuru taustiņu, vai ja sensors uztver signālu no ātruma sensora.

• Sistēma automātiski izslēdzas, ja netiek saņemts ātruma sensora signāls vai netiek nospiests neviens taustiņš aptuveni 4 minūtes.

FUNKCIJAS:

1. LAIKS: Nospiediet MODE (REŽĪMS) taustiņu līdz kursors norāda uz TIME (LAIKS) . Sākot treniņu, tiek parādīts kopējais treniņa laiks.
2. Nospiediet MODE (REŽĪMS) taustiņu līdz kursors norāda uz SPEED (ĀTRUMS). Tiek parādīts pašreizējais ātrums.
3. Nospiediet MODE (REŽĪMS) taustiņu līdz kursors norāda uz DISTANCE (ATTĀLUMS) . Tiek parādīts katrā treniņā veiktais attālums.
4. KALORIJAS: Nospiediet MODE (REŽĪMS) taustiņu līdz kursors norāda uz CALORIE (KALORIJAS). Sākot treniņu, tiek parādīts sadedzināto kaloriju skaits.
5. PULSS: Nospiediet MODE (REŽĪMS) taustiņu līdz kursors norāda uz PULSE (PULSS). Tiek atainots lietotāja pašreizējais sirdsdarbības ātrums sitienos minūtē. Novietojiet rokas uz abiem kontakta paliktņiem un nogaidiet 30 sekundes, lai saņemtu visprecīzākos rādījumus.

Produkta pareiza utilizēšana



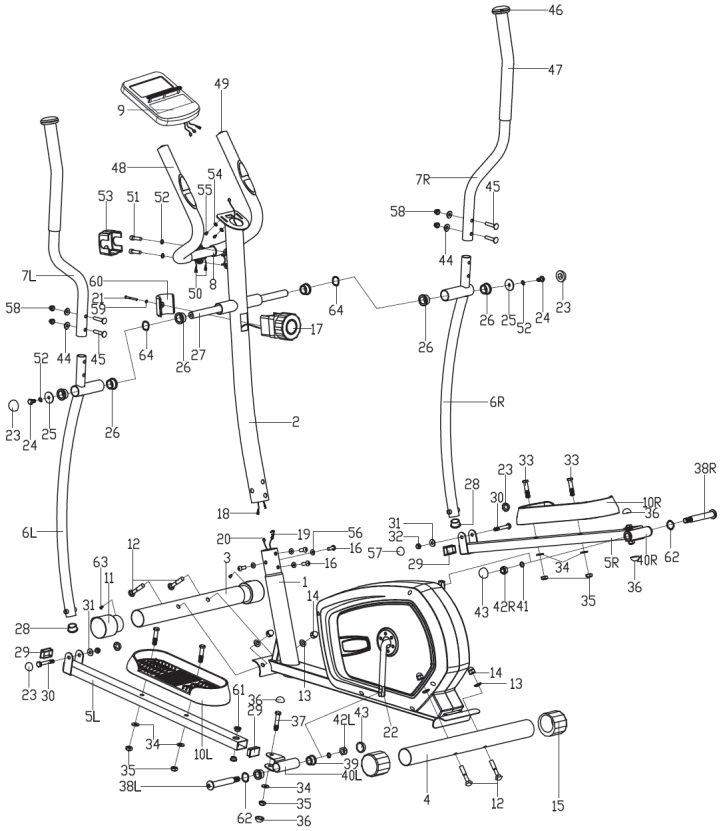
Šis uz produkta attēlotais simbols nozīmē, ka šo produktu nedrīkst izmest kopā ar citiem sadzīves atkritumiem visā ES teritorijā. Lai novērstu kaitējumu videi vai apdraudējumu cilvēka veselībai neatbildīgi izmestas ierīces dēļ, utilizējiet to atbildīgi, veicinot pienācīgu resursu pārstrādi. Lai atgrieztu ierīci, izmantojiet atgriešanas un savākšanas sistēmu, vai arī griezieties pie pārdevēja, no kura tika iegādāts produkts. Tas saņemto produktu pārstrādās videi nekaitīgā veidā.

SVARBI SU SAUGA SUSIJUSI INFORMACIJA

Prieš pradėdami montuoti ar naudoti įrenginį, atkreipkite dėmesį į toliau pateikiamas atsargumo priemones.

1. Montuodami įrenginį, atidžiai laikykitės naudojimo instrukcijoje pateikiamų nurodymų.
2. Prieš pradėdami naudoti įrenginį, patikrinkite, ar tinkamai priveržti visi varžtai, veržlės ir kiti jungiamieji elementai, ir įsitikinkite, ar treniruoklis yra saugus naudoti.
3. Pastatykite įrenginį ant lygaus paviršiaus, sausoje, apsaugotoje nuo drėgmės ir vandens vietoje.
4. Prieš pradėdami montuoti įrenginį, pakiškite po juo tinkamą pagrindą (guminį kilimėlį, medinę lentą ir t. t.). Tokiu būdu apsaugosite aplinką nuo nešvarumų.
5. Prieš pradėdami treniruotis, pašalinkite 2 metrų spinduliu nuo treniruoklio esančius objektus.
6. Norėdami nuvalyti įrenginį, nenaudokite ėsdinančių valymo priemonių. Norėdami surinkti įrenginį arba pataisyti kurias nors jo dalis, naudokite pristatytus arba turimus atitinkamus įrankius. Prakaitą nuo treniruoklio valykite iš karto vos tik baigę treniruotis.
7. Neteisingai arba per ilgai treniruodamiesi galite pakenkti savo sveikatai. Prieš pradėdami treniruotis, pasikonsultuokite su gydytoju. Jis nustatys maksimalų treniruočių intensyvumą (pulsą, vatus, treniravimosi trukmę ir t. t.), ir tikslūs duomenys bus rodomi treniravimosi metu. Įrenginys nėra pritaikytas terapiniams tikslams.
8. Treniruokitės tik tuo atveju, jei įrenginys yra tinkamos techninės būklės. Remontuodami naudokite tik originalias atsargines detales.
9. Vienu metu šiuo įrenginiu gali treniruotis tik vienas asmuo.
10. Dėvėkite treniruotei įrenginiu pritaikytus sportinius drabužius ir avėkite sportinius batelius. Sportiniai bateliai turi būti pritaikyti treniruokliui.
11. Jei pradėjo suktis galva, ėmė pykinti arba jaučiate kitus neįprastus simptomus, baikite treniruotis ir nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
12. Vaikams ir neįgaliems asmenims įrenginį leidžiama naudoti tik tuo atveju, jei šalia yra kitas galintis padėti ir patarti asmuo.
13. Treniruoklio galingumas didėja padidinus greitį ir mažėja greitį sumažinus. Treniruoklyje įrengta rankenėlė, kuria galima reguliuoti pasipriešinimą.
14. Maksimalus naudotojo svoris yra 100 kg.

DETALIŲ SĄRAŠAS



Nr.	Aprašymas	Kiekis	Nr.	Aprašymas	Kiekis
1.	Pagrindinis rėmas	1	33.	Šešiakampis varžtas M10×45	4
2.	Rankenos strypas	1	34.	Plokščia poveržlė D10×1,5	6
3.	Priekinis stabilizatorius	1	35.	Nailoninė veržlė M10	6
4.	Galinis stabilizatorius	1	36.	Veržlės dangtelis S16	4
5.	Pedalų strypas, L, R	2	37.	Šešiakampis varžtas M10×50	2
6.	Apatinė rankena, L, R	2	38.	Pedalų fiksavimo varžtas, L, R	2
7.	Viršutinė rankena, L, R	2	39.	Ašies įvorė Ø24×20×Ø16,1	4
8.	Atrama rankoms	1	40.	Jungiamasis elementas, L, R	2

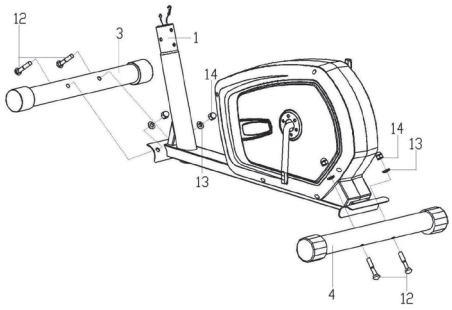
9.	Kompiuteris	1	41.	Spyruoklinė poveržlė Ø13×B2	2
10.	Pedalas, L, R	2	42.	Nailoninė veržlė, L, R	2
11.	Priekinis dangtelis	2	43.	Veržlės dangtelis S19	2
12.	Suporto varžtas M10×57	4	44.	Lenkta poveržlė Ø20×D8×2×16	4
13.	Lenkta poveržlė Ø10×1,5×Ø25×R28	4	45.	Suporto varžtas M8×40	4
14.	Gilės formos veržlė M10	4	46.	Grybo formos dangtelis	2
15.	Galinis dangtelis	2	47.	Poroloninė rankena	2
16.	Šešiakampis sraigtas M8×16	4	48.	Porololinė atrama rankoms	2
17.	Įtempimo reguliatorius	1	49.	Apvalus dangtelis Ø25×1,5	2
18.	Ilginimo laidas	1	50.	Pulso jutiklio laidas	2
19.	Įtempimo kabelis	1	51.	Šešiakampis varžtas M8×30	2
20.	Jutiklio laidas	1	52.	Spyruoklinė poveržlė D8	4
21.	Kryžminis sraigtas M5×45	1	53.	Rankenos laikiklio dangtelis	1
22.	Alkūninis svertas	1	54.	Plokščia poveržlė D4	2
23.	Veržlės dangtelis S14	4	55.	Kryžminis sraigtas M4×12	2
24.	Šešiakampis varžtas M8×15	2	56.	Lenkta poveržlė Ø20×D8,5×R25	4
25.	Plokščia poveržlė Ø8,2×Ø32×2	2	57.	Veržlės dangtelis S13	2
26.	Ašies įvorė Ø32×2,5	6	58.	Gilės formos veržlė M8	4
27.	Ilga ašis	1	59.	Plokščia poveržlė D5	1
28.	Apvalus dangtelis Ø28×1,5	2	60.	Įtempimo reguliatoriaus dangtelis	4
29.	Kvadratinis dangtelis 40×25×1,5	4	61.	Metalinė įvorė Ø14×10×Ø10,1	4
30.	Šešiakampis varžtas M8×55	2	62.	Bangos formos poveržlė D17×0,3	2
31.	Plokščia poveržlė D8×1,5	2	63.	Kryžminis savisriegis sraigtas ST3×10	2
32.	Nailoninė veržlė M8	2	64.	Bangos formos poveržlė Ø20×Ø28×0,3	1

PASTABA.
Dauguma sąraše išvardintos techninės įrangos supakuota atskirai, tačiau kai kurie techninės įrangos elementai jau gatavai sumontuoti nurodytose mazgų dalyse. Šiais atvejais, tiesiog išpakuokite ir įrenkite techninę įrangą, nes reikalinga sumontuoti mazgus. Vadovaukitės atskirais montavimo žingsniais ir atsižvelkite į jau gatavai surinktus techninės įrangos mazgus.

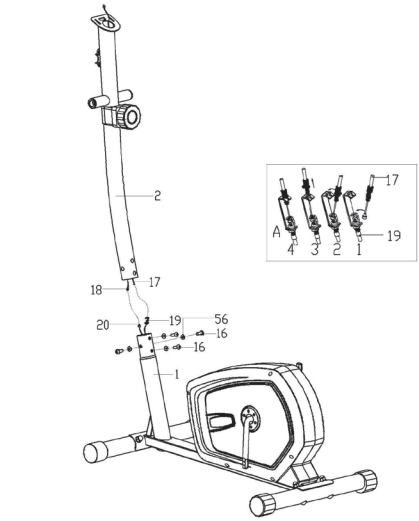
PASIRENGIMAS.
Prieš pradėdami montuoti, pasirūpinkite, kad aplink įrenginį būtų pakankamai vietos. Montuodami naudokite turimus įrankius. Prieš pradėdami treniruoklio montavimo darbus, patikrinkite, ar turite visas jo detales. Rekomenduojama įrenginį montuoti dviese ar pasitelkti
daugiau žmonių. Tai padės išvengti galimų sužeidimų.

MONTAVIMO INSTRUKCIJA

1 ŽINGSNIS
Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (3) ir galinį stabilizatorių (4) prie pagrindinio rėmo (1): naudokite suporto varžtą (12), lenktą poveržlę (13) ir gilės formos veržlę (14).



2 ŽINGSNIS
Sujunkite jutiklio laidą (20) su ilginimo laidu (18), o tada prijunkite įtempimo kabelį (19) su įtempimo reguliatoriaus laidu (17), kaip parodyta.
Pritvirtinkite rankenos strypą (2) prie pagrindinio rėmo (1): naudokite šešiakampį sraigtą (16), spyruoklinę poveržlę (56).



3 ŽINGSNIS

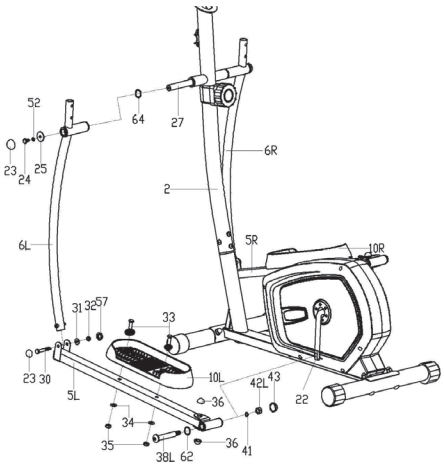
A. Pritvirtinkite apatinę rankeną (6 L) ant ilgos rankenos strypo (2) ašies: naudokite šešiakampį varžtą (24), spyruoklinę poveržlę (52), plokščią poveržlę (25), bangos formos poveržlę (64) ir ilgą ašį (27), kaip parodyta. Šiuo etapu prašome jų nesuveržti galutinai.

B. Pritvirtinkite jungiamąjį elementą kartu su pedalo atrama (5 L) prie alkūninio sverto (22): naudokite pedalo atramos varžtą (38 L), bangos formos poveržlę (62), spyruoklinę poveržlę (41) ir nailoninę veržlę (42 L), kaip parodyta. Šiuo etapu prašome jų nesuveržti galutinai.

C. Sujunkite apatinę rankeną (6 L) su pedalo atrama (5 L): naudokite šešiakampį varžtą (30), plokščią poveržlę (31) ir nailoninę veržlę (32). Suveržkite šešiakampį varžtą (24) (30) ir nailoninę veržlę (42 L). Galiausiai uždėkite veržlių dangtelius (23) (57) (43).

D. Pritvirtinkite pedalo atramą (5 R) ir apatinę rankeną (6 R) prie alkūninio sverto (22) ir rankenos strypo (2) tokiu pat būdu.

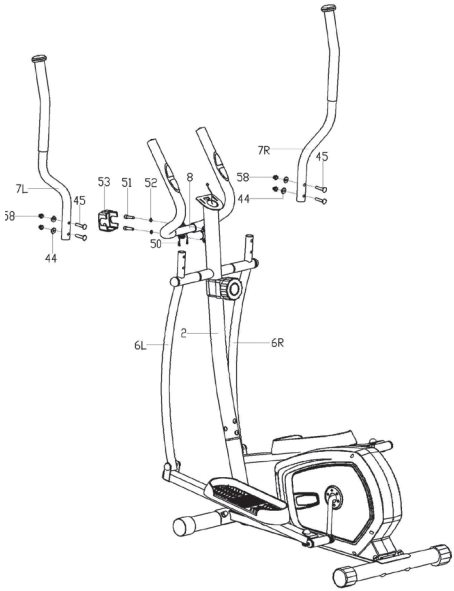
E. Pritvirtinkite pedalą (10 L, R) prie pedalo atramos (5 L, R): naudokite šešiakampį varžtą (33), plokščią poveržlę (34) ir nailoninę veržlę (35).



4 ŽINGSNIS

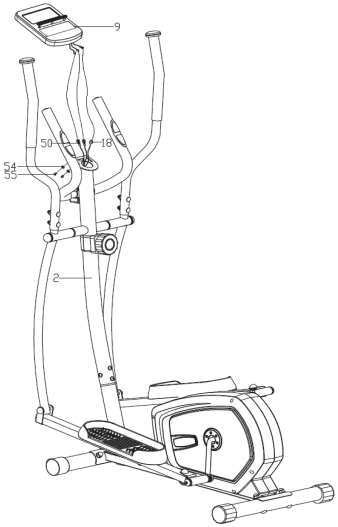
Prakiškite pulso jutiklio laidą (50) per rankenos strypą (2), o tada per kompiuterio laikiklio angą. Pritvirtinkite rankų atramą (8) ant rankenos strypo (2): naudokite šešiakampį sraigtą (51) ir spyruoklinę poveržlę (52), o tada uždėkite rankenos laikiklio dangtelį (53) tinkamoje vietoje.

B. Pritvirtinkite rankeną (7 L, R) prie apatinės rankenos (6 L, R): naudokite suporto varžtą (45), sulenktą poveržlę (44) ir gilės formos veržlę (58).



5 ŽINGSNIS

Prijunkite pulso jutiklio laidą (50) ir ilginimo laidą (18) su iš kompiuterio einančiais laidais (9), o tada pritvirtinkite kompiuterį (9) ant rankenos strypo (2) esančio rankenos kompiuterio laikiklio: naudokite kryžminį sraigtą (55) ir plokščią poveržlę (54).



ELIPSINIO TRENIRUOKLIO NAUDOJIMAS

Naudodamiesi elipsiniu treniruokliu, galite gauti įvairiapusės naudos. Pagerinsite savo fizinę būklę, sustiprinsite raumenis , o derindami treniruotes ir dietą numesite svorio.

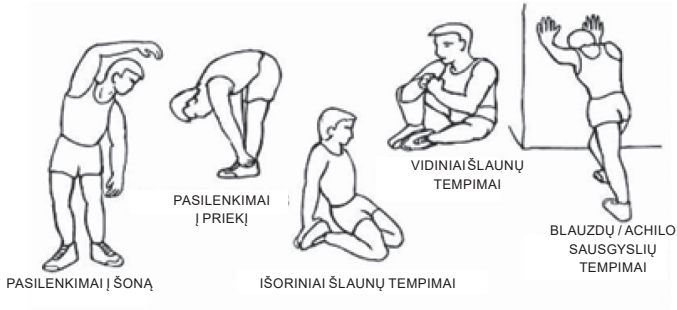
APŠILIMO PRATIMAI

Apšilimo tikslas yra parengti jūsų kūną treniruotei ir sumažinti sužeidimų riziką. Darykite apšilimo pratimus 2–5 minutes ir tada pereikite prie jėgos ar aerobikos pratimų. Atlikite pratimus, kurie didina jūsų širdies ritmą ir leidžia raumenims apšilti. Tai galėtų būti greitasis ėjimas, bėgiojimas, šuoliukai glaustai ir žergtai, šokinėjimas per šokdynę, bėgimas vietoje.

TEMPIMO PRATIMAI

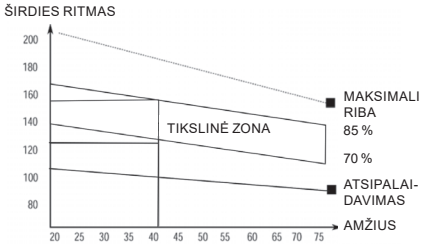
Labai svarbu po apšilimo ir jėgos ar aerobikos treniruočių atlikti tempimo pratimus. Įšilę raumenys lengviau tempiasi, o tai ženkliai sumažina sužeidimų tikimybę. Tempimo pratimus darykite išlaikydami padėtį po 15–30 sekundžių. Nespyruokliuokite.

Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą, visada pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju.



TRENIRUOČIŲ ETAPAS

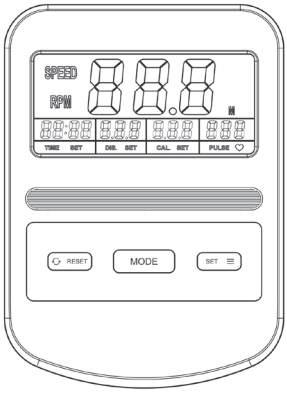
Treniravimasis reikalauja pastangų.
Reguliariai treniruojantis, kojų raumenys tampa lankstesni. Sportuokite savo ritmu ir palaikykite pastovų tempą. Treniravimosi greitis turi būti toks, kad širdies dūžių skaičių padidintų iki diagramoje pavaizduotos tikslinės zonos.



ATSIPALAIDAVIMO PRATIMAI

Atsipalaidavimo pratimų metu kūnas grįžta į įprastą ar beveik įprastą būseną kiekvienos treniruočių sesijos pabaigoje. Tinkamai atsipalaidavus, sulėtėja širdies dūžių skaičius, kraujas priplūsta atgal į širdį.

TRENIRUOKLIO EKRANO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA



FUNKCIJA	APRAŠYMAS	INTERVALAS
TIME (TRUKMĖ)	Dabartinė treniruotės trukmė	00:00–99:59
SPEED (GREITIS)	Judėjimo greitis treniruotės metu	0.0–99.9 km/h (mylios/h)
DISTANCE (ATSTUMAS)	Treniruotės metu nubėgtas atstumas	0.0–9999 km/h (mylios)
CALORIE (DEGINAMOS KALORIJOS)	Treniruotės metu dabartinis sudegintų kalorijų kiekis	0.0–9999 kcal
PULSE (IMPULSAI)	Širdies ritmas treniruotės metu	0, 40–240 BPM
RPM (APSUKOS PER MINUTĘ)	Apsukos per minutę	0.0–9999 rpm
WORKING TEMPERATURE (DARBO TEMPERATŪRA)		0–60 °C (32–104 °F)

STORAGE TEMPERATURE (SAUGOJIMO TEMPERATŪRA)		-10–60 °C (14–140 °F)

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

MODE (REŽIMAS)	Treniruotės metu	Perjunkite ekranus iš SPEED (GREITIS) į RPM (APSUKOS PER MINUTĘ).
	Sustojus	Norėdami išvalyti visas reikšmes, perjunkite norimą nustatyti funkciją, paspauskite ir 3 sekundes palaikykite.
SET (NUSTATYTI)	Nustatymo metu	Sureguliuokite norimos nustatyti funkcijos parametro reikšmę.
RESET (IŠ NAUJO NUSTATYTI)	Nustatymo metu	Išvalykite pasirinktos funkcijos parametro reikšmę.
	Sustojus	Norėdami išvalyti visas reikšmes, paspauskite ir 3 sekundes palaikykite.

VEIKIMO TVARKA

AUTO ON/OFF

• Sistema įsijungia, kai yra paspaudžiamas bet kuris mygtukas arba jei į sistemą patenka signalas iš greičio daviklio.

• Sistema išsijungia automatiškai, kai į ją nepatenka signalas iš greičio daviklio arba joks mygtukas nėra paspaudžiamas per 4 minutes.

FUNKCIJOS

1. TIME (laikas): spauskite mygtuką MODE, kol žymeklis užsifiksuos ties TIME. Pradėjus mankštintis, bus rodomas visas darbo laikas.
2. SPEED (greitis): spauskite mygtuką MODE, kol žymeklis užsifiksuos ties SPEED. Bus parodytas esamas greitis.
3. DISTANCE (atstumas): spauskite mygtuką MODE, kol žymeklis užsifiksuos ties DISTANCE. Bus rodomas kiekvienos treniruotės įveiktas atstumas.
4. CALORIE (kalorijos): spauskite mygtuką MODE, kol žymeklis užsifiksuos ties CALORIE. Pradėjus mankštą, bus rodomos udegintos kalorijos.
5. PULSE (pulsas): spauskite mygtuką MODE, kol žymeklis užsifiksuos ties PULSE. Bus rodomas esamas naudotojo širdies ritmas (dūžiai per minutę). Padėkite delnus ant abiejų kontaktinių padų ir laukite 30 sekundžių, kol bus rodomas tiksliausias rodmuo.

Produkto tinkamas utilizavimas



Šis ant produkto pavaizduotas simbolis reiškia, kad produkto negalima išmesti su kitomis buitinėmis atliekomis visoje ES teritorijoje. Norėdami užkirsti kelią aplinkos žalai ar pavojui žmogaus sveikatai dėl neatsakingai išmesto prietaiso, utilizuokite jį atsakingai skatindami tinkamą išteklių perdirbimą. Norėdami grąžinti prietaisą, naudokitės grąžinimo ir surinkimo sistemomis arba kreipkitės į pardavėją, iš kurio buvo įsigytas produktas. Jie gautą produktą perdirbs aplinkai nekenksmingu būdu.

Outliner FIT

Importer / Importija / Importētājs / Importuotojas / Импортер
UAB„Kesko Senukai Lithuania“
Islandijos pl. 32B, 51500 Kaunas,
Tel. +370 700 11 119, *www.senukai.lt*
Country of origin / Päritoluriik / Izcelsmes valsts /
Kilmės šalis / Страна производства
China / Ķīna / Hiina / Kinija / Китай