

Crossový trenažer

Pokyny k použití



VÁŽENÝ ZÁKAZNÍKU,
Děkujeme, že jste si vybrali náš produkt. Aby nedošlo k poškození v důsledku nesprávného použití, přečtěte si prosím pozorně tento návod k použití před sestavením nebo použitím výrobku. Věnujte pozornost pokynům bezpečnosti. V případě, že bude výrobek předán třetí osobě, měla by také obdržet tento uživatelský manuál. V případě, že objevíte rozbité části, výrobek nesestavujte, nevztahuje se na něj potom záruka.

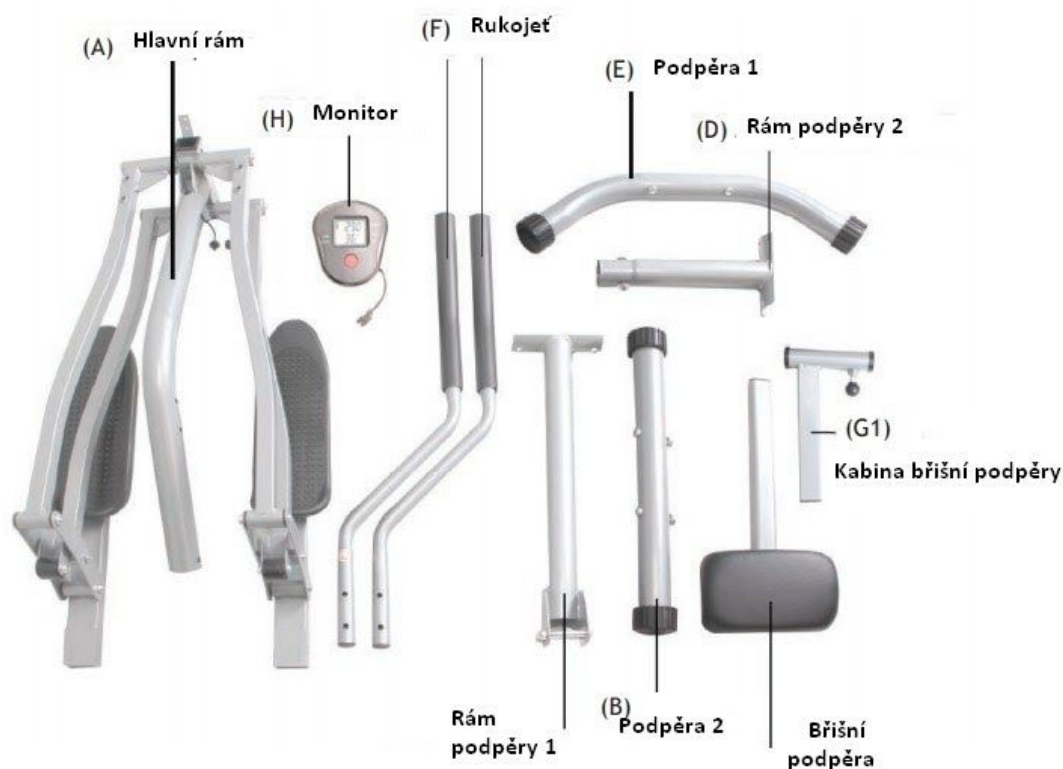
DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Děkujeme, že jste si vybrali náš produkt. Používejte toto zařízení dle pokynů, předejdete tak možným úrazům. Před montáží a prvním použitím je důležité si přečíst celé pokyny. Pro optimální bezpečnost správně sestavte, udržujte a používejte tento produkt. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé tohoto zařízení byli informováni o správném použití.

1. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem a zjistit, zda máte nějaké zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví. Pokud používáte léky, které ovlivňují váš srdeční rytmus, na krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, vždy konzultujte použití trenažeru s vaším lékařem.
2. Poslouchejte vaše tělo. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dýchací potíže, závratě nebo nevolnost. Pokud se u Vás vyskytne některý z těchto stavů, měli byste se před dalším pokračováním ve cvičebním programu poradit se svým lékařem.
3. Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od zařízení. Trenažer je určen výhradně pro dospělé.
4. Zařízení používejte na rovném pevném povrchu, ochraňte vaši podlahu nebo koberec nějakou podložkou. Aby byla zajištěna optimální bezpečnost, kolem trenažeru musí být minimálně 60cm volného prostoru.
5. Před použitím zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby ve vybavení pevně utažené. Bezpečnost zařízení musí být stále udržována pravidelnou kontrolou.
6. Doporučuje se, aby byly všechny pohyblivé části promazávány alespoň každý měsíc.

7. Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení zjistíte vadné součástky nebo pokud při používání uslyšíte neobvyklý zvuk, zařízení okamžitě přestaňte používat a nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
8. Při používání zařízení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zamotat do přístroje.
9. Nedávejte prsty ani předměty na pohyblivé části trenážéru.
10. Maximální kapacita této jednotky je 120 kg.
11. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
12. Vždy používejte správné techniky zvedání a požádejte o pomoc, pokud je nutné trenážér zvednout nebo přemístit.
13. Toto zařízení je určeno výhradně pro vnitřní a domácí použití! Není pro komerční použití!

SEZNAM ČÁSTÍ



1) Rozložte treňačér

Pripevníte nosný rám 1 (C), nosný rám 2 (D), nosník 1 (B), nosník 2 (E) s hlavním rámem (A), jak je znázorněno níže.



2) Umístění řídítek a podpora břicha

Ujistěte se, že čtvercové otvory na každém řídítku směřují ven, jak je znázorněno níže. (F)

U řídítek se ujistěte, že čtverec šroubů zapadne do čtvercových otvorů. Vložte (G1) uzávěr břišní podpory a (G) břišní podporu do slotu umístěného nahoře na hlavním rámu (A)



3) Umístění monitoru

Připojte kabel podle obrázku níže a zasuňte monitor (H) na lištu umístěnou za hlavním rámem (A)



4) Kompletní montáž



POUŽÍVÁNÍ AIR WALKERU

Položení nohou na eliptický trenážér.

Postavte se za eliptický trenážér a každou rukou držte jedno z řídítek. Ujistěte se, že jste zatlačili a zatáhli za obě řídítka, než si nohy položíte na pedály, aby jste cítili napětí a pohyb stroje. Pevně držte pravou nohu na pravém pedálu. Nepřestávejte pevně držet obě řídítka při vyvážení na pravé noze, k tomu zvedejte levou nohu a položte ji na levý pedál.

Použití eliptického trenážéru.

Pro optimální pohyb byste měli udržovat neustálý pohyb tlačáním a tahem. Když tlačíte na jednu paži, budete muset druhou táhnout, abyste vytvořili na stroji neustálý pohyb. Ujistěte se, že jste v rovnováze a děláte plynulé a kontrolované pohyby.

FUNKCE MONITORU

TLAČÍTKO FUNKCE: Stisknutím velkého červeného tlačítka (režim) na monitoru provedte výběr funkce: hodina, časy, celkové časy, kalorie. Pokud podržíte červené tlačítko po dobu 4 sekund, monitor se úplně restartuje (kromě celkových časů).

SCAN: stiskněte tlačítko „režim“; pro výběr "skenovat"; Tyto funkce budou skenovat automaticky všechny funkce zobrazené na spodním řádku monitoru.

TIME: automaticky sleduje vaše časy při každém cvičení.

COUNT: - automaticky sleduje vaše součty časů při každém cvičení.

TOTAL TIMES - Automaticky sleduje vaše nashromážděné časy za všechny vaše cvičení. Po výměně baterie se celkový počet resetuje.

CALORIES: mějte přehled o spálených kaloriích při každé aktivitě.



Poznámky:

1. Pokud je to, co monitor zobrazuje, nepřesné, vyměňte baterii AAA. (1,5 V).
2. Monitor se automaticky zapne, jakmile začnete cvičit nebo pokud stisknete červené tlačítko „režim“ a automaticky se vypne po 4 minutách nečinnosti.
3. Monitor začne automaticky počítat, jakmile začnete cvičit a automaticky se zastaví výpočet po 4 sekundách nečinnosti.

1. Adresa zákaznické služby:

Kokiskashop.cz Stará Kysibelská 695/73b, 360 20 Karlovy Vary

2. VAROVÁNÍ!

Pokud některá z částí není správně seřízena, může to ovlivnit pohyb uživatele.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ



Výrobek, jeho příslušenství a obal řádně zlikvidujte, šetrně k životnímu prostředí a nevyhazujte s domácím odpadem. V EU tento symbol označuje, že produkt nesmí být likvidován společně s domácím odpadem. Tento výrobek obsahuje materiály recyklovatelné a musí být začleněny do recyklačního systému na ochranu životní prostředí a veřejného zdraví, k čemuž by došlo nekontrolovanou likvidací. Produkt zlikvidujte na sběrných místech nebo ho zašlete na místo, kde jste ho zakoupili. Zde bude produkt zlikvidován a použit k recyklaci.

Alternativa k vrácení produktu:

Vlastník je povinen vrátit či zlikvidovat elektrický spotřebič v souladu se zákony o zpracování odpadu a recyklace. Chcete-li získat informace o městských sběrných dvorech, kontaktujte příslušný městský úřad.